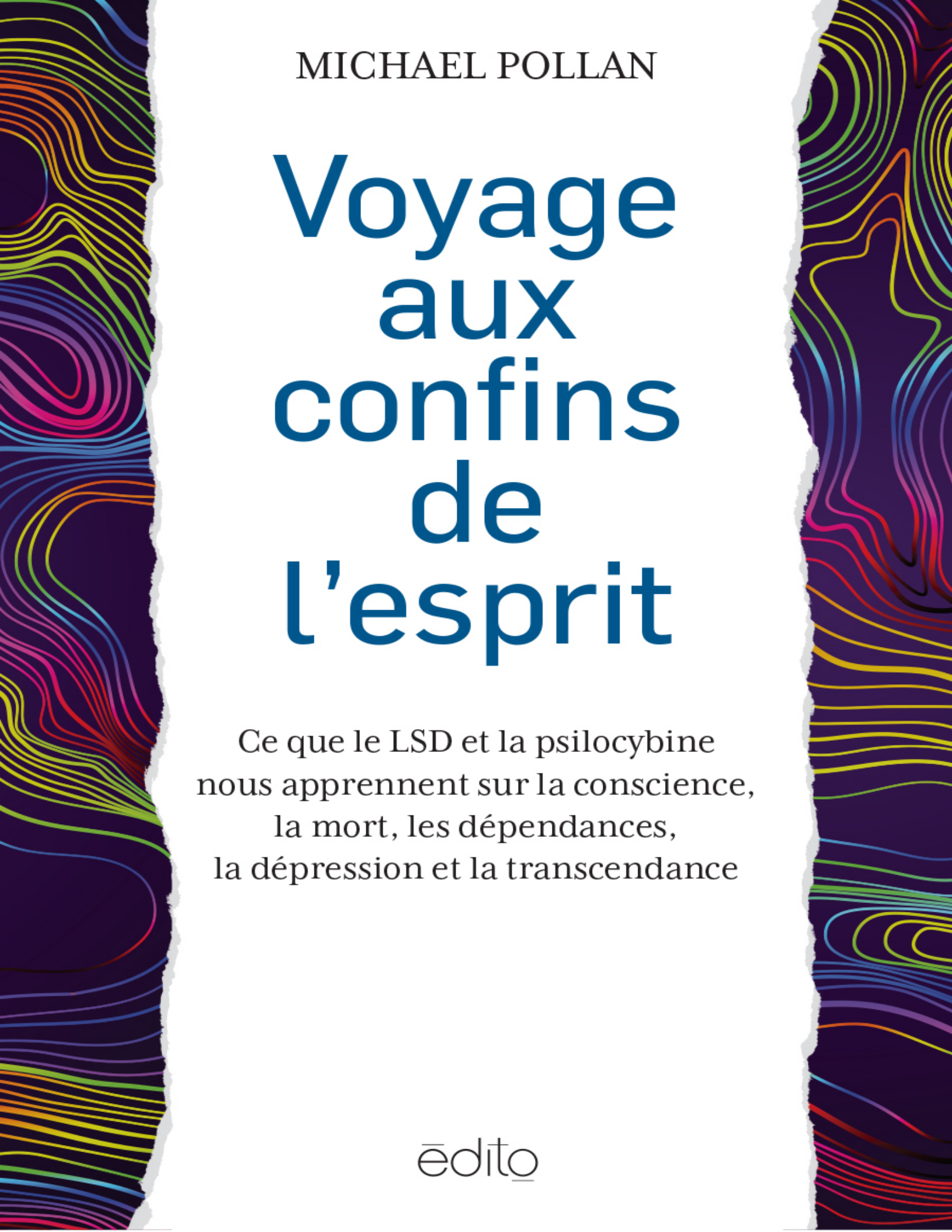




MICHAEL POLLAN

Voyage aux confins de l'esprit

Ce que le LSD et la psilocybine
nous apprennent sur la conscience,
la mort, les dépendances,
la dépression et la transcendance

ēdito

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

MICHAEL POLLAN

**Voyage
aux
confins
de
l'esprit**

**Ce que le LSD et la psilocybine
nous apprennent sur la conscience,
la mort, les dépendances,
la dépression et la transcendance**

édito

Révision: Céline Vangheluwe

Correction: Jocelyne Dorion

Infographie: Michel Fleury

Conception graphique de la couverture: Marie-Josée Forest

Illustration de la couverture: Sirintra_Pumsopa / iStock by Getty Images

Illustrations techniques des pages 382 et 383 tirées de G. Petri, P. Expert, F. Turkheimer, R. Carhart-Harris, D. Nutt, P. J. Hellyer et F. Vaccarino, «Homological scaffolds of brain functional networks», *Journal of the Royal Society Interface*, 2014.

ISBN papier: 978-2-924959-33-6

ISBN papier: 978-2-924959-48-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2019

Titre original:

How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence

Copyright © 2018 by Michael Pollan. All rights reserved.

Première édition française © 2019 Quanto (Presses polytechniques et universitaires romandes)

© Gallimard ltée – Édito, 2019 pour la présente édition

Tous droits réservés

Table des matières

[Prologue](#)

[Une nouvelle perspective](#)

[CHAPITRE 1](#)

[Renaissance](#)

[CHAPITRE 2](#)

[HISTOIRE NATURELLE La toute-puissance du champignon](#)

[Coda](#)

[CHAPITRE 3](#)

[HISTOIRE La première vague](#)

[Première partie: la promesse](#)

[Deuxième partie: la répression](#)

[Coda](#)

[CHAPITRE 4](#)

[JOURNAL DE BORD Voyages dans la clandestinité](#)

[Premier trip: LSD](#)

[Deuxième trip: psilocybine](#)

[Troisième trip: 5-MeO-DMT \(ou le crapaud\)](#)

[CHAPITRE 5](#)

[NEUROSCIENCES Le cerveau sous l'emprise des psychédéliques](#)

[CHAPITRE 6](#)

[LE TRAITEMENT PLANANT Psychédéliques et psychothérapie](#)

[Première partie: la mort](#)

[Deuxième partie: l'addiction](#)

[Troisième partie: la dépression](#)

[Coda: À la rencontre de mon mode par défaut](#)

[Épilogue](#)

[Éloge de la diversité neuronale](#)

[Glossaire](#)

[Remerciements](#)

[Bibliographie](#)

[Notes](#)

PROLOGUE

UNE NOUVELLE PERSPECTIVE

CHAPITRE 1

RENAISSANCE

CHAPITRE 2

HISTOIRE NATURELLE. LA TOUTE-PUISSANCE DU
CHAMPIGNON

CHAPITRE 3

HISTOIRE. LA PREMIÈRE VAGUE

CHAPITRE 4

JOURNAL DE BORD. VOYAGES DANS LA
CLANDESTINITÉ

CHAPITRE 5

NEUROSCIENCES. LE CERVEAU SOUS L'EMPRISE DE
SUBSTANCES PSYCHÉDÉLIQUES

CHAPITRE 6

LE TRAITEMENT PLANANT. PSYCHÉDÉLIQUES ET
PSYCHOTHÉRAPIE

ÉPILOGUE

ÉLOGE DE LA DIVERSITÉ NEURONALE

Pour mon père

L'âme doit toujours être entrebâillée.

Emily Dickinson

Une nouvelle perspective

Au milieu du XX^e siècle, deux nouvelles molécules, des composés organiques présentant tous deux une similitude frappante, ont explosé en Occident. Elles ont changé le cours de l'histoire sociale, politique et culturelle, ainsi que le parcours individuel des millions de personnes qui y ont exposé leur cerveau. L'apparition de ces substances révolutionnaires a coïncidé avec une autre explosion historique à l'échelle mondiale: celle de la bombe atomique. Certains ont comparé les deux événements et fait grand cas de cette concomitance cosmique. De nouvelles énergies extraordinaires venaient d'être libérées et rien ne serait plus jamais comme avant.

La première de ces molécules résulte d'une découverte scientifique fortuite¹. Le diéthylamide de l'acide lysergique, communément appelé LSD, a été synthétisé par Albert Hofmann en 1938, peu avant que des physiciens ne procèdent pour la première fois à la fission d'un atome d'uranium. Albert Hofmann, qui travaillait alors pour l'entreprise pharmaceutique suisse Sandoz, cherchait un médicament permettant de stimuler la circulation du sang, et non un composé psychoactif. Ce n'est que cinq ans plus tard, après avoir avoir ingéré une quantité infime de ce nouveau produit, qu'il a pris conscience de la puissance de sa création, aussi effrayante que merveilleuse.

La seconde molécule existait depuis des milliers d'années, mais personne dans les pays développés n'en avait connaissance². Produite non par un chimiste mais par un petit champignon brun et anodin, cette molécule, qui allait devenir la psilocybine, était utilisée lors de rites depuis des siècles par les peuples autochtones du Mexique et de l'Amérique centrale. Le champignon, que les Aztèques avaient baptisé *teonanácatl* ou «chair des dieux», a fait l'objet d'une brutale répression de l'Église catholique après la conquête espagnole, qui l'a obligé à entrer dans la clandestinité. En 1955, douze ans après la découverte du LSD par Albert Hofmann, c'est R. Gordon Wasson, un banquier de Manhattan et un mycologue amateur, qui a fait l'expérience du champignon magique à Huautla de Jiménez, petite ville située dans le sud de l'État mexicain d'Oaxaca. Deux ans plus tard, il a publié, dans le magazine *Life*, un récit d'une quinzaine de pages sur les «champignons qui provoquent d'étranges visions³ ». Le grand public a alors appris l'existence d'une forme nouvelle de conscience (en 1957, seuls les chercheurs et les professionnels de la santé mentale connaissaient le LSD). Il faudra attendre plusieurs années encore pour que l'on comprenne véritablement l'ampleur de cette découverte, mais l'histoire de l'Occident venait de basculer.

Il est difficile de sous-estimer l'impact de ces deux molécules. L'avènement du LSD peut être associé à la révolution qu'a connue la neurologie dans les années 1950, lorsque des scientifiques ont découvert le rôle des neurotransmetteurs dans le cerveau. Après avoir observé que quelques microgrammes de LSD provoquaient des symptômes proches de ceux de la psychose, des scientifiques ont commencé à investiguer l'origine neurochimique de troubles mentaux jusqu'alors considérés comme psychologiques. À la même

période, les psychédéliques ont fait leurs débuts en psychothérapie pour le traitement de troubles comme l'alcoolisme, l'anxiété ou la dépression. Pendant une bonne partie des années 1950 et au début des années 1960, nombreux sont ceux qui, dans le milieu de la psychiatrie, ont considéré le LSD et la psilocybine comme des médicaments miracles.

L'apparition de ces deux composés est également liée à l'essor de la contre-culture des années 1960 et tout particulièrement à son ton et à son style. Pour la première fois dans l'histoire, les jeunes possédaient un rite de passage bien à eux: le voyage, ou *trip* sous acide. Plutôt que de marquer l'entrée dans le monde adulte, le *trip* leur a ouvert les portes d'un univers psychique presque insoupçonné de leurs parents. La société s'en est trouvée, pour le moins, ébranlée.

Pourtant, à la fin des années 1960, les ondes de choc sociales et politiques provoquées par ces molécules ont semblé décliner. Le côté obscur des psychédéliques a fait l'objet d'une médiatisation croissante – *bad trips*, crises psychotiques, hallucinations, suicides – et, à partir de 1965, la liberté festive associée à ces nouvelles drogues a cédé la place à une véritable panique. Les élites culturelles et scientifiques se sont détournées des psychédéliques aussi rapidement qu'elles les avaient adoptés. À la fin de la décennie, les psychédéliques, jusqu'alors légaux dans de nombreux pays, ont été interdits et leur usage est devenu clandestin. L'une des deux bombes du XX^e siècle semblait ainsi avoir été désamorcée.

S'est alors produit quelque chose d'aussi inattendu que déterminant, lorsqu'au début des années 1990 un petit groupe de chercheurs, de psychothérapeutes et de «psychonautes», convaincus

que la science et la culture avaient délaissé une précieuse découverte, ont discrètement décidé de se la réapproprier.

Après plusieurs décennies de répression et d'oubli, les psychédéliques connaissent aujourd'hui une renaissance. Une nouvelle génération de scientifiques, dont bon nombre inspirés de leur propre expérience, investiguent l'efficacité potentielle de ces substances dans le traitement d'affections mentales comme la dépression, l'anxiété, les traumatismes et les addictions. Dans le même temps, d'autres chercheurs associent les psychédéliques à de nouvelles méthodes d'imagerie cérébrale pour explorer les liens entre le cerveau et l'esprit afin d'élucider certains des mystères de la conscience.

Une bonne manière de comprendre le fonctionnement d'un système complexe est de le perturber et d'observer les conséquences. Quand on provoque des collisions entre atomes, un accélérateur de particules les force à révéler leurs secrets. De façon similaire, en administrant des psychédéliques précisément dosés à un patient, les neuroscientifiques peuvent profondément perturber l'état de conscience ordinaire de leur sujet au point d'entraîner une dissolution de l'ego et de provoquer ce que l'on appelle une «expérience mystique». Pendant l'expérience, des appareils d'imagerie enregistrent les changements intervenus dans l'activité cérébrale et les modes de transmission synaptique. Ces travaux donnent déjà un aperçu surprenant des «corrélats neuronaux» de la conscience de soi et de l'expérience spirituelle. Le cliché éculé des années 1960 selon lequel les psychédéliques permettent de comprendre et d'«élargir» la conscience ne paraît dès lors plus si ridicule.

Voyage aux confins de l'esprit est le récit de cette renaissance. Et bien que cela ne fût pas le cas au départ, cette histoire a pris un tour très personnel. Peut-être était-ce inévitable. Tout ce que j'ai appris sur l'histoire de la recherche psychédélique m'a donné un jour envie d'explorer moi-même ces nouveaux horizons de l'esprit et de faire l'expérience des changements opérés par ces molécules sur ma propre conscience, afin de découvrir si celles-ci pouvaient m'aider à mieux connaître mon esprit et à enrichir ma vie.

* * *

Je ne m'attendais pas du tout à ce que les événements prennent une telle tournure. L'histoire des psychédéliques, dont je propose ici une synthèse, n'est pas un épisode que j'ai moi-même vécu. Je suis né en 1955, au milieu de la décennie durant laquelle ces substances ont déferlé aux États-Unis, mais ce n'est qu'à l'aube de la soixantaine que j'ai sérieusement envisagé d'essayer le LSD pour la première fois. Cela peut sembler étrange de la part d'un baby-boomer, et peut-être même être vu comme un manquement à mon devoir générationnel, mais je n'avais que douze ans en 1967 et qu'une vague idée de ce qui se passait alors à San Francisco, que ce soit le *Summer of Love* ou les *Acid Tests*. À quatorze ans, si j'avais voulu aller à Woodstock, il aurait fallu que mes parents m'y conduisent. Ce que je sais des années 1960 provient surtout du magazine *Time*. Au moment où la question d'essayer le LSD s'est posée pour moi, cette substance avait déjà achevé son rapide tour de piste médiatique, depuis le remède miracle en psychiatrie jusqu'au danger pour la jeunesse, en passant par le sacre de la contre-culture.

Je crois que j'étais encore au collège quand un scientifique a affirmé (à tort) que le LSD endommageait les chromosomes⁴: tous

les médias, ainsi que mon professeur chargé des questions de santé, avaient alors veillé à nous en informer. Quelques années plus tard, Art Linkletter, une personnalité médiatique, a lancé une campagne contre le LSD, qu'il tenait pour responsable de la défenestration de sa fille (laquelle n'avait pas survécu à sa chute). On entendait dire également que le LSD avait joué un rôle dans les meurtres commis par Charles Manson. Au début des années 1970, quand je suis entré à l'université, toutes les informations qui circulaient sur le LSD ne semblaient avoir pour but que de terrifier. Cette campagne a eu tout l'effet escompté sur moi: je suis un enfant de la panique provoquée par les psychédéliques, beaucoup plus que des *psychedelic sixties*.

J'avais également une raison plus personnelle de me tenir éloigné de ces substances: une adolescence terriblement anxieuse m'avait amené (ainsi qu'au moins un psychiatre) à douter de mon équilibre psychologique. Lorsque j'ai commencé mes études universitaires, je me sentais plus solide, mais jouer aux dés avec les psychédéliques m'apparaissait encore comme une mauvaise idée.

Des années plus tard, alors que j'approchais de la trentaine et me sentais davantage en confiance, j'ai essayé les champignons hallucinogènes à deux ou trois reprises. Un ami m'avait donné un bocal entier de psilocybes séchés et, à quelques occasions mémorables, ma copine Judith (aujourd'hui devenue ma femme) et moi en avons avalé quelques-uns. Nous sommes passés par une courte phase nauséuse avant de connaître quatre ou cinq heures intéressantes en compagnie l'un de l'autre. J'ai le souvenir d'une version merveilleusement décalée de la réalité.

Les aficionados des psychédéliques auraient probablement estimé que ce que nous avons vécu n'était qu'une «expérience esthétique»

sous faible dose et non un véritable *trip* de désagrégation de l'ego. Nous n'avons en aucun cas quitté l'univers connu, pas plus que nous n'avons vécu d'expérience mystique. Ce fut néanmoins un épisode fascinant. Je me souviens tout particulièrement de l'éclat surnaturel des plantes dans la forêt et surtout de la douceur vert pomme veloutée des fougères. J'ai soudain été pris d'un besoin impérieux d'être nu, dehors, et le plus loin possible de tout objet en métal ou en plastique. Comme nous étions seuls et à la campagne, cela n'a pas été un problème. J'ai par contre peu de souvenirs de notre deuxième *trip*, un samedi au Riverside Park de Manhattan, si ce n'est qu'il fut beaucoup moins plaisant et serein – nous avons passé trop de temps à nous demander si les gens savaient que nous étions défoncés.

Je l'ignorais à l'époque, mais la différence entre ces deux expériences sous l'emprise de la même substance avait révélé quelque chose d'essentiel et de particulier au sujet des psychédéliques: l'influence cruciale des conditions intérieures et extérieures, deux facteurs rassemblés sous l'expression de *set and setting*. Le cadre interne, ou *set*, est l'état d'esprit dans lequel le sujet aborde l'expérience, ou ses attentes. Le cadre externe, ou *setting*, est l'environnement dans lequel se déroule cette expérience. Contrairement à d'autres drogues, les psychédéliques ont rarement les mêmes effets deux fois de suite, car ils ont tendance à amplifier ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de la tête au moment de leur consommation.

Après ces deux *trips*, le bocal de champignons est resté pendant des années au fond de notre garde-manger sans que nous y touchions. L'idée de consacrer une journée entière à une expérience psychédélique nous semblait désormais inconcevable. Nous étions

très pris par nos carrières respectives et les longues plages de temps libre que permettait autrefois l'université (ou le chômage) faisaient désormais partie du passé. À cette époque, une drogue très différente circulait, autrement plus compatible avec le rythme de la vie professionnelle à Manhattan: la cocaïne. À côté de la poudre blanche, les champignons bruns fripés semblaient démodés, imprévisibles et beaucoup trop exigeants. Un week-end, alors que nous nettoiyions les placards de la cuisine, nous sommes tombés sur le bocal oublié et l'avons jeté, avec les épices éventées et les aliments périmés.

Trente ans plus tard, je me dis que je n'aurais jamais dû faire ça. Je donnerais cher aujourd'hui pour avoir un bocal entier de champignons magiques à ma disposition! J'ai commencé à me demander si l'usage que font les jeunes de ces molécules remarquables n'était pas du gaspillage et à me dire que leur potentiel serait mieux mis à profit plus tard dans la vie, une fois le ciment de nos habitudes mentales et de nos comportements quotidiens solidifié. Selon Carl Jung, ce ne sont pas les jeunes mais les personnes dans la force de l'âge qui ont besoin de faire l'«expérience du numineux» pour les aider à négocier la seconde moitié de leur vie.

Lorsque je suis parvenu, sans encombre, à la cinquantaine, ma vie semblait se dérouler selon une routine des plus confortables: un mariage stable et heureux et une carrière tout aussi longue et gratifiante. Comme tout le monde, j'avais développé un certain nombre d'algorithmes mentaux suffisamment fiables pour me permettre de gérer les coups durs, à la maison comme au travail. Que me manquait-il? Rien, *a priori*, jusqu'à ce que j'aie vent des nouvelles recherches sur les psychédéliques. Je me suis alors demandé si je n'avais pas négligé le potentiel de ces molécules en

tant qu'outil pour comprendre l'esprit et, éventuellement, le transformer.

* * *

Trois éléments m'en ont persuadé.

Au printemps 2010, le *New York Times* a publié à la une un article intitulé «*Hallucinogens Have Doctors Tuning In Again*⁵ » (Les médecins de nouveau à l'écoute des hallucinogènes). On y expliquait que des chercheurs administraient des doses importantes de psilocybine – le composé actif des champignons hallucinogènes – à des patients cancéreux en phase terminale afin de les aider à faire face à leur «détresse existentielle» à l'approche de la mort.

Ces expériences, qui avaient été menées simultanément à l'université Johns Hopkins (Baltimore), à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) et à l'Université de New York (NYU), semblaient tout aussi improbables qu'insensées. Si j'étais en phase terminale d'une maladie incurable, je ne voudrais en *aucun* cas prendre un psychédélique, c'est-à-dire abandonner le contrôle de mon esprit, puis, dans cet état de vulnérabilité psychologique, regarder droit vers l'abîme. Pourtant, de nombreux participants rapportaient qu'un seul «voyage» psychédélique, accompagné d'un guide, leur avait permis de reconsidérer leur vision du cancer et la perspective de la mort. Plusieurs d'entre eux affirmaient même s'être complètement débarrassés de leur angoisse de mourir. Les justifications de cette transformation étaient intrigantes, mais également quelque peu insaisissables. «Chacun transcende sa façon habituelle de percevoir son corps et fait l'expérience de divers états débarrassés de tout ego», expliquait l'un des chercheurs. Ces personnes revenaient «avec une nouvelle perspective et un profond sentiment d'acceptation».

J'ai oublié cette histoire, jusqu'à ce qu'un an ou deux plus tard, Judith et moi soyons invités à un souper dans une grande maison près de Berkeley. Au cours du repas en compagnie d'une dizaine d'autres convives, une femme assise en bout de table a commencé à parler de l'un de ses *trips* sous LSD. Elle avait l'air d'avoir à peu près mon âge et était, semble-t-il, une psychologue réputée. J'étais absorbé par une autre conversation, mais lorsque j'ai entendu les phonèmes *L-S-D*, je n'ai pu m'empêcher de tendre (littéralement) l'oreille.

J'ai eu au départ l'impression qu'il s'agissait d'une vieille anecdote datant de ses années d'université, mais ce n'était pas le cas. J'ai rapidement compris que le *trip* en question avait eu lieu quelques jours ou quelques semaines auparavant et qu'il avait été l'une de ses premières expériences. Les convives ont haussé les sourcils. Elle et son mari, un programmeur informatique à la retraite, nous ont dit que, de leur point de vue, une consommation occasionnelle de LSD était stimulante sur le plan intellectuel et utile pour leur travail. Plus précisément, la psychologue avait l'impression que le LSD lui offrait une meilleure compréhension de la façon dont les jeunes enfants voient le monde. Les perceptions enfantines ne sont pas modérées par les attentes et les conventions des adultes, liées à leur passé. Les adultes, nous a-t-elle expliqué, ne font pas l'expérience du monde, mais ont plutôt tendance à émettre des hypothèses éclairées à son sujet. En s'appuyant sur ces hypothèses, tirées du vécu, l'esprit économise du temps et de l'énergie, lorsqu'il essaie par exemple de comprendre ce que pourrait être ce motif fractal de points verts dans son champ de vision (les feuilles d'un arbre, probablement). Le LSD semble désactiver ces modes de perception qui reposent sur des

conventions et des raccourcis et, ce faisant, redonne à notre expérience de la réalité un caractère immédiat enfantin et merveilleux, comme si nous découvriions le monde qui nous entoure pour la première fois (*des feuilles!*).

Je lui ai alors demandé si elle avait l'intention d'écrire quelque chose sur ce sujet, qui fascinait les convives. Elle a ri et m'a jeté un regard qui semblait dire: «Comment pouvez-vous être aussi naïf?» Aux États-Unis, le LSD figure à l'Annexe 1 de la Loi fédérale sur les substances réglementées (*Controlled Substances Act*) ce qui signifie que l'État le classe parmi les stupéfiants dont aucun usage médical n'est toléré. Il aurait été certainement téméraire, pour quelqu'un dans sa position, de laisser entendre, par écrit, que les psychédéliques puissent présenter une quelconque utilité en philosophie ou en psychologie et constituer un outil permettant d'explorer les mystères de la conscience humaine. À l'époque de cette conversation, tous les travaux de recherche sur les psychédéliques avaient plus ou moins disparu des universités depuis plus de cinquante ans, après l'échec cuisant du projet Psilocybine de Timothy Leary à Harvard en 1963. Même l'Université de Berkeley ne semblait pas prête à s'y risquer à nouveau, du moins pas encore.

Le troisième élément est le suivant: cette conversation a fait resurgir le vague souvenir que, quelques années auparavant, quelqu'un m'avait envoyé par courriel un article scientifique à propos de travaux sur la psilocybine. Occupé par autre chose à l'époque, je n'avais même pas pris la peine de l'ouvrir, mais une recherche du terme «psilocybine» sur mon ordinateur m'a permis de le retrouver rapidement dans la longue liste de courriels non lus. L'article m'avait été envoyé par l'un de ses coauteurs, quelqu'un que je ne connaissais

pas, du nom de Bob Jesse. Peut-être avait-il lu quelque chose que j'avais écrit sur les plantes psychoactives et pensé que cette étude m'intéresserait. Rédigé par l'équipe de Johns Hopkins qui administrait de la psilocybine à des patients cancéreux, cet article venait d'être publié dans la revue *Psychopharmacology*. Son titre, «*Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance*⁶» (La psilocybine peut provoquer des expériences de type mystique ayant une portée personnelle et spirituelle profonde et durable), était tout à fait inhabituel pour une publication scientifique dans un journal d'une telle réputation.

Plus que «psilocybine», c'étaient les mots «mystique», «spirituel» et «personnel» qui sautaient aux yeux dans une revue de pharmacologie comme celle-là. Le titre faisait allusion à une frontière étrange de la recherche médicale, à la limite de deux mondes habituellement considérés comme inconciliables: la science et la spiritualité.

Fasciné, je me suis plongé dans cette lecture. Trente participants qui n'avaient jusqu'alors jamais consommé de psychédéliques avaient reçu une pilule contenant soit une version synthétique de la psilocybine, soit un «placebo actif» (en l'occurrence du méthylphénidate) afin de leur faire croire qu'il s'agissait du composé psychoactif. Ils se sont ensuite allongés sur un canapé, un masque sur les yeux et un casque diffusant de la musique sur les oreilles, accompagnés du début à la fin par deux thérapeutes (le masque et les écouteurs favorisent le voyage intérieur). Au bout d'environ trente minutes, des choses extraordinaires ont commencé à se produire dans l'esprit de ceux qui avaient ingéré la psilocybine.

L'étude a montré qu'une forte dose de psilocybine pouvait être utilisée pour «provoquer», de façon sûre et fiable, une expérience mystique, décrite comme une dissolution de l'ego suivie d'une sensation de fusion avec la nature ou l'univers. Cela n'avait peut-être rien de révolutionnaire pour ceux qui prennent des psychédéliques ou pour les chercheurs qui les ont étudiés dans les années 1950 et 1960, mais ces résultats n'avaient rien d'évident pour la science moderne ni pour moi, en 2006, lorsque cet article a été publié.

Le plus remarquable est que les participants ont classé cette expérience sous psilocybine comme l'une des plus importantes de leur vie, comparable «à la naissance d'un premier enfant ou au décès d'un parent». Les deux tiers d'entre eux l'ont classée parmi les cinq «expériences spirituelles les plus marquantes» de leur vie; un tiers l'ont classée comme *la* plus marquante. Quatorze mois plus tard, ces avis avaient à peine évolué. Les participants ont fait état d'améliorations non négligeables de leur «bien-être personnel» et de leur «plaisir de vivre» ainsi que de «l'évolution positive de leur comportement» (des changements confirmés par leur famille et leurs proches).

Personne ne s'en doutait à l'époque, mais la publication de cet article allait être à l'origine de la renaissance de la recherche psychédélique. Il a donné lieu à toute une série d'essais cliniques, à Johns Hopkins et dans plusieurs autres universités, faisant appel à la psilocybine pour traiter un large éventail de troubles, de la détresse existentielle chez les patients atteints de cancer à la dépendance à la nicotine et à l'alcool, en passant par le trouble obsessionnel-compulsif, la dépression et les troubles du comportement alimentaire. Le plus surprenant dans ce domaine de la recherche

clinique est son postulat, à savoir que la clé, pour transformer notre esprit, n'est pas l'effet pharmacologique de la substance elle-même, mais le type d'expérience mentale qu'elle suscite (la dissolution temporaire de l'ego).

* * *

Comme je n'étais pas du tout certain d'avoir vécu une seule «expérience spirituellement marquante», et encore moins d'avoir vécu un nombre suffisant de telles expériences pour pouvoir les évaluer, l'article de 2006 a éveillé ma curiosité tout autant que mon scepticisme. Nombre de participants racontaient qu'ils avaient eu accès à une réalité parallèle, un «au-delà» où les lois habituelles de la physique ne s'appliquaient pas et où diverses manifestations de la conscience ou d'une divinité cosmique semblaient indéniablement réelles.

Tout cela m'a paru difficile à admettre (et si ce n'était qu'une hallucination provoquée par la drogue?) mais néanmoins intrigant. Une partie de moi avait envie d'y croire et de savoir en quoi consistait vraiment cette expérience. Cela m'a surpris, car je n'avais jamais eu jusqu'alors le sentiment d'être quelqu'un de particulièrement attiré par le spirituel et encore moins par le mysticisme. C'est en partie lié à ma vision du monde, je suppose, mais probablement aussi à une certaine négligence: je n'ai jamais consacré beaucoup de temps à l'exploration de la spiritualité et n'ai pas grandi dans une famille pieuse. Ma perspective par défaut est celle du matérialisme philosophique, pour lequel la matière est la substance fondamentale du monde et les lois de la physique auxquelles il obéit la source de toute explication. Je pars du principe qu'il n'existe rien d'autre que la nature et je grave autour

d'explications scientifiques des phénomènes. Cela dit, je suis également sensible aux limites de la perspective scientifique et matérialiste et convaincu que la nature (y compris l'esprit humain) recèle encore bien des mystères envers lesquels le monde scientifique peut parfois faire preuve d'arrogance et de mépris.

Est-il possible qu'une seule expérience psychédélique – provoquée par la seule ingestion d'un comprimé ou d'un morceau de buvard – puisse remettre en question cette vision du monde? fasse basculer ma vision de la mort? transforme mon esprit durablement?

L'idée a fait son chemin. C'était un peu comme si on m'avait montré une porte dans une pièce familière (mon esprit), une porte dont je n'avais jamais remarqué la présence et que des personnes de confiance (des scientifiques!) affirmaient qu'une autre façon de penser (d'être!) attendait de l'autre côté. Tout ce qu'il suffisait de faire était d'actionner la poignée et d'entrer. Qui ne serait *pas* curieux? Je ne cherchais peut-être pas à changer ma vie, mais la perspective d'apprendre quelque chose de nouveau à son propos et de braquer un nouvel éclairage sur ce vieux monde a commencé à occuper mes pensées. Après tout, peut-être manquait-il quelque chose dans ma vie, quelque chose sur lequel je n'avais pas mis de nom.

Cela dit, j'avais déjà quelques connaissances à propos de ces portes, pour avoir écrit sur les plantes psychoactives un peu plus tôt dans ma carrière. Dans mon livre *Botanique du désir*, j'ai exploré en détail ce que j'avais été surpris de découvrir, à savoir que l'être humain désire, de façon universelle, altérer sa conscience (ce à quoi je ne m'attendais pas). Toutes les cultures sur Terre (sauf une¹) utilisent certaines plantes pour modifier l'esprit, que ce soit pour

guérir, par habitude ou dans le cadre de pratiques spirituelles. La coexistence de cette curieuse inclinaison, *a priori* incongrue, et de nos désirs d'enrichissement, de beauté et de sexe (tous plus logiques sur le plan de l'évolution) méritait que je me penche sur cette question. L'explication la plus simple est que ces substances constituent une solution idéale contre la douleur ou l'ennui, mais les sensations puissantes, les tabous et les rituels complexes qui accompagnent leur consommation suggèrent également d'autres raisons.

J'ai appris que les plantes et les champignons capables de modifier la conscience sont utilisés depuis longtemps et à grande échelle par l'homme pour apaiser l'esprit, faciliter les rites de passage ou communiquer avec un au-delà surnaturel ou spirituel. Certes, ces usages sont anciens et traditionnels, mais j'avancerais toutefois une autre explication: l'enrichissement de l'imaginaire collectif – la culture – grâce aux idées et aux visions novatrices rapportées de quelques-uns de leurs voyages intérieurs.

* * *

Maintenant que j'avais développé un certain intérêt intellectuel pour ces substances, on aurait pu me croire plus désireux de les essayer. Je ne sais pas vraiment ce que j'attendais: le courage, peut-être, ou la bonne occasion, qui ne semblait pas se présenter dans une vie bien remplie et généralement respectueuse de la loi. Quand j'ai commencé à comparer les bienfaits potentiels dont j'apprenais l'existence aux risques courus, j'ai été surpris de découvrir que les psychédéliques étaient en réalité beaucoup plus effrayants que dangereux.

La plupart des risques auxquels ils sont associés sont soit exagérés, soit imaginaires. Il est par exemple presque impossible de mourir

d'une overdose de LSD ou de psilocybine, et aucune de ces drogues n'entraîne de dépendance. Après une première dose, les animaux ne cherchent pas à en obtenir une seconde, et un usage répété chez l'homme prive ces substances de leurs effets². Il est vrai que les expériences terrifiantes vécues sous l'effet de psychédéliques peuvent faire basculer une personne à risque dans la psychose, et c'est pourquoi ceux qui présentent des antécédents familiaux ou une prédisposition aux troubles mentaux doivent les éviter. Il est toutefois très rare que les services d'urgence admettent des patients à la suite d'une telle consommation. Dans la plupart des cas, ce que les médecins diagnostiquent comme un épisode psychotique n'est en réalité qu'une crise de panique passagère⁷.

Il est vrai également qu'il est possible de se comporter de façon stupide et dangereuse sous l'emprise des psychédéliques, comme s'aventurer au milieu de la circulation, chuter d'une hauteur ou, plus rarement, essayer de se suicider. Les *bad trips* existent et peuvent être «l'une des expériences les plus éprouvantes de toute [une] vie», selon une grande enquête menée auprès d'usagers³. En revanche, il est essentiel de distinguer, d'une part, ce qui peut arriver lorsque ces drogues sont consommées dans des situations anarchiques, sans prise en compte des conditions intérieures et extérieures, et, d'autre part, ce qui se déroule dans un environnement clinique, sous la supervision de spécialistes. Depuis la renaissance de la recherche médicale sur les psychédéliques, dans les années 1990, près d'un millier de sujets ont consommé des doses sans qu'un seul accident grave ait été à déplorer⁸.

* * *

J'en suis donc arrivé au point où l'idée d'«agiter la boule à neige», selon l'expression d'un spécialiste des neurosciences pour décrire l'expérience psychédélique, m'a paru plus tentante qu'effrayante, même si elle le demeurerait.

Après plus de cinquante ans de coexistence quasi ininterrompue, le moi – cette voix toujours présente dans notre tête, ce «je» qui ne cesse de commenter, interpréter, juger, défendre – finit par devenir un peu *trop* familier. Je ne fais pas allusion ici à une notion aussi complexe que la connaissance de soi, mais simplement à la façon dont, avec le temps, nous avons tendance à optimiser et à calibrer nos réponses face à tout ce à quoi nous sommes confrontés. Chacun d'entre nous développe des raccourcis pour trier et gérer les expériences du quotidien et résoudre les problèmes. Et s'il s'agit certes d'un mécanisme d'adaptation – cette façon de procéder nous aide à résoudre une situation avec un minimum d'effort –, un phénomène de répétition finit à la longue par s'installer. Notre cerveau s'engourdit. Les muscles de l'attention s'atrophient.

Les habitudes sont des outils incontestablement utiles qui nous soulagent de la nécessité de mener une activité mentale complexe chaque fois que nous nous trouvons devant une tâche nouvelle ou une situation inédite. Le problème est qu'elles nous dispensent également du besoin de rester éveillés au monde, c'est-à-dire d'être présents, de ressentir, de penser, puis d'agir de façon délibérée (autrement dit, mus par la liberté et non par la compulsion). Les habitudes mentales nous empêchent de faire l'expérience du monde et il suffit, pour s'en rendre compte, de partir en voyage dans un pays inconnu. Soudain, nous voilà réveillés! Les algorithmes du quotidien sont alors complètement réinitialisés, raison pour laquelle la

métaphore du voyage s'accorde si bien avec l'expérience psychédélique.

L'efficacité de l'esprit adulte, bien qu'utile, nous empêche de voir l'instant présent. Nous anticipons en permanence. Nous abordons l'expérience un peu comme une intelligence artificielle (IA), notre cerveau traduisant continuellement les données du présent selon les termes du passé, revenant en arrière pour identifier un vécu approprié, avant de déterminer la façon la plus pertinente d'aborder l'avenir.

Nous sommes attirés par les voyages, l'art, la nature, le travail et certaines drogues, car les expériences qui en résultent, lorsqu'elles sont optimales, bloquent tous les chemins mentaux du futur et du passé et nous immergent dans le flot d'un instant présent absolument merveilleux – l'émerveillement étant précisément le produit d'une vue sans entrave, virginale, à laquelle le cerveau adulte s'est fermé (c'est trop inefficace!). Nous restons malheureusement tributaires d'un futur proche, notre thermostat psychique réglé sur une «anticipation» minimale et, trop souvent, sur le mode «inquiétude». L'avantage, c'est que nous sommes rarement surpris. L'inconvénient, c'est que nous sommes rarement surpris.

Ce que je peine à décrire ici, c'est ce que j'associe à ma conscience par défaut. Elle fonctionne plutôt bien, elle remplit sans aucun doute sa mission, mais... si ce n'était pas la seule ou la meilleure façon de vivre? La recherche psychédélique repose sur l'idée que ces molécules peuvent nous donner accès à d'autres modes de conscience susceptibles de nous apporter des bienfaits spécifiques, qu'ils soient thérapeutiques, spirituels ou créatifs. Les psychédéliques ne sont en aucun cas la seule porte permettant

d'accéder à ces autres formes de conscience – j'explore quelques moyens non pharmacologiques dans ces pages –, mais ils semblent bel et bien être l'une des poignées les plus faciles à saisir et à actionner.

L'idée même d'élargir notre palette d'états de conscience n'est pas nouvelle: l'hindouisme et le bouddhisme en sont imprégnés et il existe bien des précédents intéressants, même dans le monde scientifique occidental. William James, pionnier américain de la psychologie et auteur de *L'Expérience religieuse*, s'est aventuré dans ces contrées il y a plus d'un siècle. Il en est revenu convaincu que «notre conscience ordinaire n'est qu'un type particulier de conscience, séparé, comme par une fine membrane, de plusieurs autres».

James évoque, je m'en suis rendu compte, la porte fermée de nos esprits. Dans son cas, c'est le protoxyde d'azote qui lui a permis d'actionner la poignée et d'accéder à l'autre côté (la mescaline, un psychédélique dérivé du peyotl, était à la disposition des chercheurs de l'époque, mais James aurait eu, semble-t-il, peur de l'essayer).

«Tant qu'on néglige ces formes de conscience, il est impossible de rendre compte de l'univers dans son ensemble.» James conclut que ces autres états, dont l'existence est, selon lui, aussi réelle que l'encre sur cette page, «interdisent tout arrêt prématuré des débats sur la réalité».

La première fois que j'ai lu cette phrase, j'ai compris que William James m'avait parfaitement analysé: en tant que matérialiste convaincu et d'un certain âge, j'avais pour ainsi dire mis un terme à tout débat sur la réalité. Était-ce prématuré? J'étais en quelque sorte invité à l'ouvrir à nouveau.

Si notre état de conscience ordinaire n'est qu'une façon parmi d'autres de concevoir un monde, peut-être vaut-il la peine de promouvoir ce que j'appelle la diversité neuronale. Pour cette raison, *Voyage aux confins de l'esprit* aborde son propos selon plusieurs perspectives et s'appuie sur différents modes narratifs: l'histoire sociale et scientifique, l'histoire naturelle, l'autobiographie, le journalisme scientifique, ainsi que les études de cas réalisées avec des volontaires et des patients. À mi-chemin de ce parcours, je donne également un état de mes propres recherches (à moins que cela ne soit plutôt une quête) sous la forme d'une sorte de journal de bord mental.

En racontant l'histoire de la recherche sur les psychédéliques, tant passée que présente, je ne prétends pas être exhaustif. Le sujet, sous l'angle de la science et de l'histoire sociale, est trop vaste pour tenir dans un seul volume. Plutôt que d'essayer de présenter tous les personnages à l'origine de la renaissance psychédélique, mon récit s'attache à un petit groupe de pionniers qui constituent une lignée scientifique (inévitavelmente, les contributions de nombreux autres sont mises de côté). Toujours dans l'intérêt de la cohérence narrative, je privilégie certaines drogues et j'en exclus d'autres. J'aborde ainsi à peine le cas de la MDMA (ou ecstasy), qui offre des pistes très prometteuses pour le traitement du syndrome de stress post-traumatique. Certains chercheurs classent la MDMA parmi les psychédéliques, mais ils sont minoritaires et je me range à l'avis de la majorité. La MDMA suit des chemins différents dans le cerveau et son histoire sociale se distingue de celle des composés que l'on appelle les psychédéliques classiques. Parmi ceux-ci, j'ai choisi ceux

qui intéressent le plus les scientifiques, la psilocybine et le LSD. Les autres, comme l'ayahuasca, sont tout aussi puissants et intéressants, mais plus complexes à étudier en laboratoire et c'est pourquoi ils ne font pas l'objet d'études aussi nombreuses.

Enfin, un dernier point concernant la nomenclature. La catégorie de molécules à laquelle appartiennent la psilocybine et le LSD (ainsi que la mescaline, la DMT et quelques autres) a souvent changé de nom depuis que la science s'y intéresse. Au départ, il y a plusieurs décennies, on les qualifiait d'hallucinogènes, mais leurs effets étant beaucoup plus variés (les véritables hallucinations sont d'ailleurs assez rares), les chercheurs se sont mis en quête de termes plus précis et plus détaillés, ce sur quoi je reviens dans le troisième chapitre. Le terme «psychédélique», que j'utilise tout au long de ces pages, a toutefois également ses inconvénients⁹. Adopté dans les années 1960, il traîne un lourd passif lié à la contre-culture. C'est afin d'échapper à cette connotation et de souligner la dimension spirituelle de ces drogues que certains chercheurs ont proposé de les appeler «enthéogènes» – du grec *entheos*, qui signifie «empli du divin» –, mais ce terme me paraît trop emphatique. En dépit des attributs associés aux années 1960, le terme «psychédélique», inventé en 1956, reste juste sur un plan étymologique. Également issu du grec, il signifie simplement «manifestation de l'âme», ce qui décrit précisément ce que ces molécules extraordinaires sont capables d'engendrer.

¹ Les Inuits semblent l'exception qui confirme la règle, mais uniquement parce que rien de psychoactif ne pousse là où ils vivent (du moins pas encore).

² David Nutt, *Drugs Without the Hot Air: Minimising the Harms of Legal and Illegal Drugs*, Cambridge (Angleterre), UIT Cambridge, 2012. C'est pour cette

raison que les gens sous microdoses de substances psychédéliques n'en prennent jamais plusieurs jours de suite.

3 Theresa M. Carbonaro *et al.*, «Survey Study of Challenging Experiences After Ingesting Psilocybin Mushrooms: Acute and Enduring Positive and Negative Consequences», *Journal of Psychopharmacology*, 2016, p. 1268-1278. Cette enquête a conclu que 7,6% des personnes interrogées avaient suivi un traitement lié à «un ou plusieurs symptômes attribués à leur expérience éprouvante de la psilocybine».

CHAPITRE 1

Renaissance

L'année 2006 est sans nul doute le point de départ de la renaissance des recherches sur les psychédéliques, même si celle-ci est alors passée inaperçue. Aucune loi ou réglementation n'a été adoptée ou abrogée cette année-là, aucune découverte n'a marqué ce tournant historique, mais trois événements indépendants – le premier à Bâle, en Suisse, le deuxième à Washington, D.C., et le troisième à Baltimore, dans le Maryland – ont convaincu les plus attentifs qu'un changement était en cours.

Le premier d'entre eux, tourné à la fois vers le passé et vers l'avenir, comme une sorte de charnière historique, a été celui du centenaire de la naissance d'Albert Hofmann. Il est le chimiste suisse qui, en 1943, s'est rendu compte qu'il avait découvert par hasard, cinq ans auparavant, la molécule psychoactive que l'on appellera LSD. Ce centenaire était hors du commun, en ce sens que l'homme à l'honneur assistait à l'événement. À l'aube de son second siècle¹, Hofmann paraissait en parfaite santé, fringant et vif d'esprit: il a pleinement participé aux festivités, qui ont consisté en une cérémonie d'anniversaire et un colloque de trois jours. Le symposium s'est ouvert le 13 janvier, deux jours après le centième anniversaire du scientifique (il s'est éteint à cent deux ans). Deux mille personnes se sont pressées au centre des congrès de Bâle. Quand le vieil homme courbé, mesurant à peine un mètre cinquante,

vêtu d'un costume sombre et portant un nœud papillon, a lentement traversé la scène pour aller s'installer, l'assemblée s'est levée pour l'ovationner.

Deux cents journalistes du monde entier avaient fait le déplacement, ainsi que plus d'un millier de guérisseurs, de chercheurs en spiritualité, d'adeptes du mysticisme, de psychiatres, de pharmacologues et de spécialistes de la conscience et des neurosciences. La plupart avaient été profondément marqués par la molécule extraordinaire synthétisée par Hofmann à partir d'un champignon cinquante ans auparavant. Ils étaient là pour lui rendre hommage, à lui et à ce que son ami, le poète et médecin suisse Walter Vogt, a qualifié de «seule invention joyeuse du XX^e siècle²». Dans l'assistance, cette définition n'avait pas valeur d'hyperbole: selon l'un des scientifiques américains présents, beaucoup étaient venus «adorer» Hofmann, et l'événement avait toutes les apparences d'une cérémonie religieuse.

Bien que chacun des participants ait connu par cœur l'histoire du LSD, on a demandé une nouvelle fois au vieil homme de raconter le mythe de sa découverte (il l'avait fait dès 1979, dans ses mémoires intitulés *LSD, mon enfant terrible*). Le jeune chimiste travaillait alors pour les laboratoires Sandoz, où il était chargé d'isoler les composés de plantes médicinales afin d'identifier d'éventuels nouveaux médicaments³. Hofmann avait pour mission de synthétiser, une par une, chacune des molécules d'alcaloïdes produites par l'ergot. L'ergot est un champignon qui contamine les céréales, en particulier le seigle, et qui est capable de faire passer pour fous ou possédés ceux qui ont consommé du pain de seigle infecté (une intoxication à l'ergot de seigle est l'une des théories qui

expliquent le comportement des femmes accusées de sorcellerie lors des procès de Salem). Les sages-femmes utilisaient toutefois autrefois l'ergot pour déclencher le travail et stopper les saignements après l'accouchement, et c'est pourquoi Sandoz espérait produire un médicament commercialisable à partir des alcaloïdes de ce champignon. Durant l'automne 1938, Hofmann a synthétisé la 25^e molécule de cette série, qu'il a baptisée diéthylamide de l'acide lysergique, dont l'abréviation est LSD-25. Les tests préliminaires menés sur des animaux se sont avérés peu concluants: ils sont devenus agités, et c'est à peu près tout. La formule du LSD-25 fut dès lors remise au placard.

Elle a ainsi été abandonnée pendant cinq ans, jusqu'en 1943, au cœur de la Seconde Guerre mondiale⁴. Un jour d'avril, Hofmann eut le «pressentiment étrange» que le LSD-25 méritait plus d'attention. Son récit prend alors un tour presque mystique. Habituellement, quand un composé est jugé peu prometteur, il est définitivement abandonné. Mais le chimiste a raconté qu'il «aimait la structure chimique de la molécule de LSD» et que quelque chose lui disait que «cette substance pouvait avoir des propriétés autres que celles établies lors des premières analyses». Un autre fait mystérieux s'est produit lorsqu'il a synthétisé le LSD-25 pour la seconde fois. En dépit de toutes les précautions prises, comme il le faisait systématiquement pour travailler avec une substance aussi toxique que l'ergot, le composé est, semble-t-il, parvenu à pénétrer sa peau, car il a été «troublé dans [son] travail par des sensations inhabituelles».

Il est rentré chez lui et s'est allongé sur un sofa: «J'étais dans un état crépusculaire, les yeux fermés [...]. C'est alors que je commençai

à jouir du spectacle inouï de formes et de couleurs, [...] aussi changeantes que celles d'un kaléidoscope.» C'est ainsi que s'est déroulé, en Suisse, un pays neutre, le premier *trip* sous LSD, pendant les jours les plus sombres de la Seconde Guerre mondiale. C'est également le seul jamais réalisé sans que le sujet ait la moindre attente préalable.

Intrigué, Hofmann a décidé, quelques jours plus tard, de se soumettre lui-même à l'expérience (une pratique relativement courante à l'époque). Procédant avec ce qu'il estimait être une extrême prudence, il a ingéré 0,25 milligramme de LSD dissout dans un verre d'eau. Cette dose représenterait une quantité infime pour tout autre médicament, mais le LSD est l'un des psychotropes les plus puissants que l'on connaisse: il fait effet à des doses de l'ordre du microgramme – soit un millième de milligramme. Cette découverte surprenante poussera des scientifiques à rechercher, puis à isoler, les neurorécepteurs et le composé chimique endogène – la sérotonine – qui les active comme une clé dans une serrure, et à comprendre pourquoi des molécules présentes en si faible concentration exercent un effet aussi puissant sur l'esprit. À cet égard et à bien d'autres, la découverte de Hofmann contribuera à l'avènement de la neurologie moderne dans les années 1950.

C'est au cours de cette expérience que s'est déroulé le premier *bad trip* de l'histoire, car le chimiste a alors été plongé dans ce qu'il a estimé être une folie irrémédiable⁵. Il a informé son laborantin qu'il devait rentrer chez lui et, en raison des restrictions imposées aux automobiles pendant la guerre, il a pédalé jusqu'à sa résidence avant de s'allonger, le temps que son assistant appelle un médecin (les adeptes du LSD célèbrent aujourd'hui chaque année le «Jour du

vélo», le 19 avril). Hofmann a raconté que «les objets familiers et le mobilier prirent des formes grotesques et le plus souvent menaçantes. Ils étaient empreints d'un mouvement constant, animés, comme mus par une agitation intérieure». Il a fait l'expérience de la désintégration du monde extérieur et de la dissolution de l'ego. «Un démon avait pénétré en moi, avait pris possession de mon corps, de mes sens et de mon âme. Je sautai, je criai pour m'en débarrasser, mais finalement, je retombai épuisé sur le canapé⁶.» Le chimiste était alors convaincu d'avoir perdu la raison ou d'être sur le point de mourir. «Mon moi était suspendu quelque part dans l'espace, alors que je voyais mon corps étendu sans vie sur le canapé.» Puis le médecin est arrivé, l'a examiné et a constaté que tous les signes vitaux de Hofmann – rythme cardiaque, tension, respiration – étaient normaux. Seules ses pupilles, dilatées à l'extrême, indiquaient que quelque chose n'allait pas.

Une fois les effets les plus puissants dissipés, Hofmann a éprouvé la sensation de plénitude (*afterglow*) qui succède généralement à une expérience psychédélique, un phénomène que l'on pourrait décrire comme l'exact opposé de la gueule de bois. Lorsqu'il est sorti dans son jardin après une averse printanière, «tout étincelait et luisait dans une lumière fraîche. Le monde était comme recréé⁷». Nous savons depuis que l'expérience psychédélique est très influencée par les attentes du sujet; aucune autre drogue ne présente d'ailleurs d'effets à ce point susceptibles d'être conditionnés. Les expériences du LSD telles que vécues par Hofmann étant les seules dont le déroulement n'a été influencé par aucune description antérieure, il est intéressant de noter qu'elles ne présentent pas de coloration orientale ni chrétienne, lesquelles deviendront bientôt des

conventions du genre. En revanche, percevoir des objets familiers qui prennent vie ou voir le monde «comme recréé» – moment euphorique du premier homme qu'Aldous Huxley décrira de façon si saisissante dix ans plus tard dans *The Doors of Perception* (*Les Portes de la perception*) – deviendront des lieux communs de l'expérience psychédélique.

Hofmann est revenu de son voyage convaincu que le LSD l'avait trouvé – et non l'inverse – et que cette substance pourrait jouer un rôle majeur en médecine, en particulier en psychiatrie, pour la mise au point de modèles d'étude de la schizophrénie. Il ne lui est jamais venu à l'esprit que son «enfant terrible», comme il l'appellera par la suite, deviendrait également une «drogue douce» et un stupéfiant.

Lorsque la jeunesse a adopté le LSD dans les années 1960, Hofmann y a vu une réaction normale face au vide engendré par ce qu'il a décrit comme une société matérialiste, industrialisée et spirituellement appauvrie, privée de lien avec la nature. Ce maître de la chimie (sans doute la plus matérialiste des disciplines) est devenu convaincu, après son expérience du LSD-25, que la molécule présentait un réel potentiel thérapeutique pour notre civilisation, mais qu'elle pouvait également lui servir de baume spirituel, en fissurant «l'édifice de la rationalité matérialiste⁸» (selon les termes de son ami et traducteur Jonathan Ott).

Comme beaucoup d'autres après lui, le brillant chimiste est devenu une sorte de mystique prêchant l'évangile d'une renaissance spirituelle et d'une réconciliation avec la nature. Lorsqu'on lui a offert un bouquet de roses, en avril 2006, à Bâle, Hofmann a déclaré à l'assemblée que «le sentiment d'être une créature coexistant avec tous les autres êtres vivants [devait] pénétrer pleinement notre

conscience et compenser les évolutions technologiques matérialistes et insensées, afin de nous permettre de revenir aux roses, aux fleurs et à la nature, où se trouve notre place⁹». Ce discours a suscité un tonnerre d'applaudissements.

Un sceptique n'aurait sans doute pas eu tort de considérer le petit homme présent sur scène comme le fondateur d'une religion, avec le public pour congrégation. Mais si tel avait été le cas, cette religion aurait présenté une différence notable avec celles qui l'ont précédée. Typiquement, seuls le fondateur et quelques-uns de ses premiers disciples sont en mesure de revendiquer l'autorité qui découle d'une expérience directe du sacré. Pour ceux qui leur succèdent, il ne reste que la maigre consolation des histoires, des rites symboliques et de la foi. Le temps atténue la puissance originelle de l'expérience, qui se déroule désormais par l'intermédiaire des prêtres. Mais le culte des psychédéliques offre une promesse extraordinaire, celle pour quiconque d'accéder, à tout moment, à l'expérience religieuse originelle grâce au sacrement, qui se trouve être une molécule psychoactive. La foi devient dès lors superflue.

Contre toute attente, la science était également bien présente à l'événement, conjointement à la spiritualité sous-jacente de l'hommage rendu à Hofmann. Lors du symposium qui a succédé à l'anniversaire du chimiste, des spécialistes de diverses disciplines (neurosciences, psychiatrie, pharmacologie, arts) ont exploré l'incidence socioculturelle de l'invention de Hofmann, ainsi que sa possible utilité dans l'étude de la conscience et du traitement de certains troubles mentaux réputés incurables. Plusieurs projets de recherche consacrés aux effets des psychédéliques sur l'homme venaient d'être validés ou étaient alors en passe de l'être en Suisse et

aux États-Unis, et les scientifiques présents au colloque ont exprimé leur espoir d'assister sous peu au renouveau des recherches sur les psychédéliques. Un excès d'optimisme semblait toucher l'assistance, mais, en 2006, il était raisonnable de penser que le vent était bel et bien en train de tourner.

* * *

Le deuxième événement qui a changé la donne en 2006 a eu lieu environ cinq semaines plus tard, lorsque la Cour suprême des États-Unis a affirmé, par une décision unanime rédigée par son nouveau président, John G. Roberts, Jr., que l' Union du végétal (UDV), un groupuscule religieux qui utilise dans ses rites une infusion hallucinogène appelé ayahuasca, était en droit d'importer la boisson aux États-Unis¹⁰, alors même qu'elle contenait de la diméthyltryptamine (DMT), une substance visée à l'Annexe 1 de la Loi fédérale sur les substances réglementées. L'arrêt était une interprétation de la loi de 1993 sur la restauration de la liberté religieuse, visant à préciser le droit des Amérindiens d'utiliser du peyotl lors de leurs cérémonies, comme ils le font depuis des générations (en vertu de la liberté de religion mentionnée dans le premier amendement). La loi de 1993 stipule que l'État ne peut s'ingérer dans une pratique religieuse que s'il a un «intérêt impérieux» à le faire. Dans l'affaire de l'UDV, le gouvernement de Bush faisait valoir que seuls les Amérindiens, en raison de leur «rapport unique» à l'État, étaient en droit d'utiliser des psychédéliques dans le cadre de leur pratique cultuelle, et que, même dans ce cas, ce droit pouvait être limité par l'État.

La Cour suprême a fermement rejeté l'argument avancé par le gouvernement: son interprétation de la loi de 1993 signifie qu'en

l'absence d'intérêt impérieux de l'État les autorités fédérales ne peuvent interdire à un groupe religieux reconnu d'utiliser des psychédéliques dans le cadre de cérémonies. Naturellement, cette décision s'applique également aux assemblées religieuses récentes et de taille parfois très modeste qui s'organisent autour d'un rite psychédélique ou d'un «remède végétal», pour reprendre les termes que les consommateurs d'ayahuasca ont donné à leur breuvage. L'UDV est une secte chrétienne spiritiste fondée au Brésil en 1961 par José Gabriel da Costa, un planteur de caoutchouc inspiré par des révélations survenues à la suite d'une consommation d'ayahuasca qu'un chaman d'une tribu amazonienne lui avait donné deux ans auparavant. Sa société religieuse affirme compter dix-sept mille membres répartis dans six pays, mais lorsque la Cour suprême a rendu sa décision, seuls cent trente citoyens des États-Unis étaient enregistrés comme membres de l'UDV (le nom Union du végétal fait allusion aux deux plantes d'Amazonie infusées conjointement pour préparer l'ayahuasca, *Banisteriopsis caapi* et *Psychotria viridis*).

La décision de la Cour suprême a suscité une sorte d'éveil religieux autour de l'ayahuasca. À ce jour, l'UDV compte un peu plus de cinq cents membres aux États-Unis, répartis dans neuf régions. Pour les approvisionner, l'UDV cultive ses plantes à Hawaï et expédie ses infusions aux groupes implantés sur le continent. Le nombre d'Américains qui participent à des cérémonies où de l'ayahuasca est consommé en dehors du cadre de l'UDV a toutefois fortement augmenté depuis 2006; on estime que des dizaines voire des centaines de manifestations de ce type se déroulent chaque soir aux États-Unis (en particulier dans la baie de San Francisco et à

Brooklyn). Les poursuites fédérales pour possession ou importation d'ayahuasca ont toutefois cessé, du moins pour le moment.

La décision rendue en 2006 par la Cour suprême semble avoir ouvert une nouvelle voie – étroite, certes, mais fermement ancrée dans la Déclaration des droits – vers la reconnaissance légale des psychédéliques, du moins lorsqu'ils sont consommés de façon rituelle par une communauté religieuse. Reste à voir si cette voie s'élargira et à quel point elle sera fréquentée. Mais que feront l'État fédéral et la Cour suprême lorsqu'un(e) Américain(e) voudra (tout comme José Gabriel da Costa) ériger ses révélations en religion prônant l'usage d'un psychotrope lors de ses rituels? La jurisprudence sur la «liberté cognitive», selon le terme employé par certains dans le milieu psychédélique, reste pauvre et restreinte (à la religion), mais sa légitimité a pourtant été attestée, ouvrant ainsi une nouvelle brèche dans l'édifice de la guerre contre les drogues.

* * *

Parmi les trois jalons de 2006 qui ont sorti les psychédéliques de leur long sommeil, le plus influent a été l'article paru cet été-là dans *Psychopharmacology* (voir le prologue) et que Bob Jesse m'avait envoyé, mais que je n'avais pas pris la peine de regarder. Ce travail présentait lui aussi une certaine dimension spirituelle, alors même que l'expérience avait été menée par un scientifique rigoureux et particulièrement réputé: Roland Griffiths. Il s'est avéré que le chercheur, que l'on n'attendait pas dans le domaine psychédélique, voulait déterminer si la psilocybine pouvait provoquer une expérience «de type mystique», après qu'il eut lui-même vécu une expérience de ce type.

L'article, intitulé «La psilocybine peut provoquer des expériences de type mystique ayant une portée personnelle et spirituelle profonde et durable», a fait date: en plus de quarante ans, il était le premier essai clinique en double aveugle avec placebo et conçu de manière rigoureuse afin d'étudier les effets d'un psychédélique. Son protocole était peut-être même inédit. La publication a été très médiatisée, et l'enthousiasme quasi unanime qu'elle a suscité a laissé penser que la panique provoquée par les psychédéliques depuis la fin des années 1960 était en passe de s'éteindre. Si l'accueil a été si bienveillant, c'est notamment parce que la revue avait invité, à la demande insistante de Griffiths, plusieurs grands noms de la recherche sur les stupéfiants à s'exprimer (dont certains étaient des soldats décorés de la guerre contre les drogues), ce qui a laissé tout loisir aux journalistes d'aborder différents points de vue.

L'ensemble de ces observateurs a considéré cette publication comme un événement majeur. Herbert D. Kleber, par exemple, un ancien adjoint de William Bennett (directeur du Bureau de la politique nationale sur le contrôle des drogues [Office of National Drug Control Policy, ONDCP]) sous la présidence de Bush père, puis responsable de la Division de la toxicomanie à l'Université de Columbia, a fait l'éloge de l'article, dont il a souligné la rigueur méthodologique. Il a également reconnu que des «pistes thérapeutiques cruciales¹¹ » dans la recherche sur les psychédéliques pouvaient «mériter un soutien des NIH» (National Institutes of Health, Instituts nationaux de la santé). Charles «Bob» Schuster, directeur de l'Institut national de lutte contre l'abus des drogues (National Institute on Drug Abuse, NIDA), a noté que le terme «psychédélique» sous-entendait une expérience favorisant «un

enrichissement de l'esprit» et qu'il espérait «que cet article marquant permettra[it] également un "enrichissement de ce domaine¹²"». Il a laissé entendre que cette catégorie «fascinante» de substances et l'expérience spirituelle qu'elles suscitaient pouvait permettre de traiter les addictions.

L'étude de Griffiths et l'accueil qu'elle a reçu ont permis de distinguer sans ambiguïté les psychédéliques dits classiques (comme la psilocybine, le LSD, la DMT et la mescaline) des autres stupéfiants les plus courants et dont la toxicité et le risque de dépendance avaient été confirmés. Aux États-Unis, les tenants de la recherche sur les drogues avaient déjà signalé, dans l'une de leurs revues, que ces psychédéliques méritaient d'être considérés tout autrement, car ils avaient démontré, selon les termes d'un observateur, «qu'une utilisation dans de bonnes conditions [pouvait] produire des effets remarquables, voire bénéfiques, qui [justifiaient] sans aucun doute un examen plus poussé¹³».

L'histoire de la genèse de cet article éclaire de façon très intéressante la relation tendue entre la science et cet autre champ d'investigation qu'elle a toujours méprisé et négligé: la spiritualité. En concevant la première étude moderne sur la psilocybine, Griffiths a en effet décidé de s'interroger non sur une potentielle application thérapeutique du composé (comme l'ont fait d'autres chercheurs pour réhabiliter certaines substances interdites comme la MDMA), mais plutôt sur les effets spirituels de l'expérience chez les sujets sains. Quel était donc l'objectif d'une telle étude?

Dans un éditorial accompagnant l'article de Griffiths, Harriet de Wit, une psychiatre de l'Université de Chicago également spécialiste des stupéfiants, abordait cette tension et notait que la quête

d'expériences qui «libèrent l'être des limites ordinaires de la perception et de la pensée afin de trouver des vérités universelles et un éveil spirituel¹⁴» est une constante de notre humanité, mais qui «bénéficie d'une crédibilité toute relative au sein du monde scientifique traditionnel». Le temps était venu, estimait-elle, «de reconnaître ces extraordinaires expériences subjectives, [...] même si elles donnent parfois lieu à des réalités suprêmes qui n'entrent pas dans le cadre de la science».

* * *

Griffiths est sans doute le dernier scientifique que l'on aurait imaginé s'intéresser aux psychédéliques, cela expliquant notamment pourquoi sa démarche a eu une telle influence sur la respectabilité retrouvée des recherches sur ces substances. Âgé d'environ soixante-dix ans et mesurant un mètre quatre-vingts, ce vieil homme maigre se tient droit comme un piquet; seule sa tignasse blanche, si dense qu'elle semble capable de résister au moindre peigne, porte chez lui la marque de l'indiscipline. À moins que vous ne l'interrogiez sur les grandes questions fondamentales encore ouvertes, ce qui aura pour effet immédiat d'illuminer son visage, il a l'apparence de l'homme le plus classique qui soit: sérieux, honnête et méthodique.

Né en 1944, Roland Griffiths a grandi à El Cerrito, dans la baie de San Francisco. Il a fait ses études supérieures de premier cycle à Occidental College (avec pour discipline principale la psychologie) avant de se spécialiser en psychopharmacologie à l'Université du Minnesota. À la fin des années 1960, il a été inspiré par B. F. Skinner, un comportementaliste radical grâce auquel la psychologie a cessé de se focaliser sur l'étude des comportements observables pour s'intéresser à la façon dont ils sont conditionnés. Le

comportementalisme ne se soucie guère de sonder les profondeurs de la psyché humaine, mais cette méthode s'est révélée très utile pour analyser des comportements tels que la consommation de drogues et l'addiction, qui sont devenus la spécialité de Griffiths. Les psychédéliques n'ont joué aucun rôle dans sa formation universitaire ou personnelle. Quand il a commencé ses études de second cycle, le projet de recherche psychédélique lancé à Harvard par Timothy Leary s'était déjà soldé par un scandale et, pour le citer, «il était clair pour mes mentors que ces substances n'avaient aucun avenir».

En 1972, fraîchement diplômé, Griffiths a été embauché à l'Université Johns Hopkins, où il travaille depuis et où il s'est taillé une réputation de spécialiste des mécanismes des addictions engendrées par diverses substances légales et illégales telles que les opiacés, les sédatifs hypnotiques (Valium), la nicotine, l'alcool et la caféine. Grâce aux subventions du NIDA, Griffiths est devenu un pionnier des expérimentations où l'on donne à un animal (en général un babouin ou un rat) la possibilité de s'administrer lui-même diverses drogues en intraveineuse – un outil puissant pour permettre aux chercheurs d'étudier les phénomènes de renforcement et d'addiction, les préférences (*tu préfères de la nourriture ou plus de cocaïne?*) et les symptômes de manque. Les cinquante-cinq articles qu'il a publiés sur les propriétés addictives de la caféine ont changé la donne et permis de considérer cet alcaloïde comme une drogue plutôt qu'un aliment. Le «sevrage de la caféine» figure maintenant dans l'édition la plus récente du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (le DSM-5). Lorsque Griffiths a fêté ses cinquante ans, en 1994, il était au sommet de sa forme et le meilleur dans sa spécialité.

Sa carrière a toutefois pris un tour inattendu cette année-là, à la suite de deux rencontres fortuites. La première a eu lieu lorsqu'un ami lui a fait découvrir le Siddha Yoga. Parallèlement à sa formation scientifique, Griffiths s'est toujours intéressé à ce que les philosophes appellent la phénoménologie – l'expérience subjective de la conscience. Il s'était essayé à la méditation pendant ses études, mais «il n'arrivait pas à rester immobile sans devenir complètement dingue. Trois minutes semblaient durer trois heures». C'est lorsqu'il a fait un nouvel essai, en 1994, que «quelque chose s'est ouvert en [lui]». Il a alors commencé à méditer régulièrement, fait des retraites et s'est intéressé à diverses pratiques spirituelles orientales. Il s'est immergé «de plus en plus profondément dans ce mystère».

C'est à l'occasion de cette pratique que Griffiths a vécu ce qu'il décrit modestement comme un «drôle d'éveil», c'est-à-dire une expérience mystique. J'ai été surpris qu'il en fasse mention lorsque nous nous sommes rencontrés pour la première fois et c'est pourquoi je n'ai pas insisté davantage sur le moment. Je lui ai à nouveau posé la question quelque temps plus tard, alors que nous avons fait plus ample connaissance, mais il a rechigné à m'en dire plus sur ce qui s'était passé; n'ayant pour ma part jamais rien vécu de tel, j'ai eu du mal à saisir de quoi il était question. Il a seulement accepté de m'indiquer que cette expérience, qui s'est produite au cours d'une séance de méditation, lui a fait découvrir «une réalité bien au-delà d'une vision matérielle du monde, et dont [il] ne peu[t] pas vraiment parler à [s]es collègues, car elle suppose des métaphores et des hypothèses qui embarrassent beaucoup le scientifique [qu'il est].».

Peu à peu, ce qu'il a appris sur le «mystère de la conscience et de l'existence» grâce à la méditation lui est apparu plus fascinant encore

que la recherche scientifique et il a commencé à se sentir progressivement en décalage avec ses collègues: «Personne dans mon entourage ne voulait s'attarder sur ces questions qui relevaient du spirituel, et je n'arrivais pas à comprendre les croyants.»

«J'étais un professeur titulaire qui publiait beaucoup, j'enchaînais les réunions importantes et j'avais désormais le sentiment d'être un imposteur.» Il a peu à peu perdu de l'intérêt pour les recherches qui avaient été jusque-là le fil rouge de sa vie professionnelle. «J'aurais pu étudier un nouveau sédatif hypnotique, découvrir quelque chose sur les neurorécepteurs, siéger dans un autre comité de la FDA [Food and Drug Administration, Administration des aliments et des médicaments], assister à une conférence de plus, mais à quoi bon? J'étais davantage intrigué, sur un plan émotionnel et intellectuel, par cet autre chemin. Mes recherches sur les drogues ont commencé à me sembler sans intérêt. Je travaillais machinalement pendant la journée et je n'avais qu'une hâte, rentrer chez moi pour méditer.» Il a toutefois continué à rédiger des demandes de subventions, en tant que «projet philanthropique» pour aider ses étudiants de maîtrise et ses postdoctorants.

Dans le cas de la caféine, Griffiths avait été en mesure de transformer sa curiosité vis-à-vis d'un aspect de sa propre existence – pourquoi ne pouvait-il s'empêcher de boire du café tous les jours? – en axe de recherche scientifique productif. Mais il ne voyait aucun moyen de faire de même avec la dimension de la conscience que la méditation lui avait ouverte. «Il ne m'est jamais venu à l'esprit qu'il soit possible de l'étudier scientifiquement.» Contrarié et las, il a alors envisagé d'abandonner la recherche universitaire et de partir dans un ashram en Inde.

C'est à cette même période que Bob Schuster, un ancien ami et collègue, tout juste retraité de la direction du NIDA, a contacté Griffiths pour lui suggérer de discuter avec un jeune homme qu'il venait de rencontrer à l'Institut Esalen: Bob Jesse. Ce dernier venait d'organiser une rencontre au centre de Big Sur, qui avait réuni des chercheurs, des thérapeutes et des spécialistes de la religion, afin de discuter du potentiel spirituel et thérapeutique des psychédéliques et des moyens de les réhabiliter. Bob Jesse n'est ni un professionnel de la santé ni un scientifique: cet ingénieur en informatique, vice-président chargé du développement commercial à Oracle, s'était mis en tête de ressusciter la recherche scientifique sur les psychédéliques pour en faire un outil non pas tant de la médecine que de développement spirituel.

Griffiths avait évoqué avec Bob Schuster sa pratique spirituelle et son désintérêt progressif pour la recherche sur les drogues traditionnelles.

«Tu devrais parler à ce type, lui avait dit Bob Schuster. Il a des idées intéressantes sur les enthéogènes et leurs applications. Vous pourriez bien avoir des points communs.»

* * *

Au moment où s'écrit l'histoire de la deuxième vague de recherches sur les psychédéliques, Bob Jesse apparaît comme l'un des deux outsiders scientifiques – des amateurs, en réalité, tout autant que de brillants excentriques – qui auront œuvré sans relâche en coulisses à la réhabilitation de ces études. Tous deux ont découvert leur vocation après avoir vécu des expériences qui les ont transformés et convaincus du potentiel des psychédéliques pour le traitement de certaines affections, mais également pour guérir l'humanité dans son

ensemble. De leur point de vue, le meilleur moyen de réhabiliter les psychédéliques est de les soumettre à la crédibilité de la preuve scientifique. Dans bien des cas, ces chercheurs amateurs ont imaginé eux-mêmes les protocoles expérimentaux adéquats avant de solliciter des scientifiques et de trouver les fonds nécessaires. Leurs noms apparaissent souvent parmi les auteurs de ces articles, généralement en dernière position.

Des deux, Rick Doblin est celui qui s'y est mis le premier, et de loin le plus connu. Il est à l'origine de l'Association multidisciplinaire pour les études psychédéliques (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, MAPS), fondée durant les heures sombres de 1986, l'année qui a suivi l'interdiction de la MDMA, période durant laquelle même les esprits les plus éclairés étaient convaincus de l'impasse des recherches sur les psychédéliques.

Rick Doblin est né en 1953 et ressemble à un grand chien ébouriffé qui refuserait de lâcher son os: il n'a eu de cesse de faire pression sur les autorités pour qu'elles changent d'avis sur les psychédéliques dès le moment où il a obtenu son diplôme au New College of Florida en 1987. Après s'être essayé au LSD pendant ses études, puis à la MDMA, Doblin avait décidé que sa vocation était de devenir thérapeute psychédélique. L'interdiction de la MDMA en 1985 a toutefois rendu ce rêve irréalisable sans une modification préalable des lois et réglementations fédérales; qu'à cela ne tienne, Doblin a alors entrepris un doctorat en politique générale à la Harvard Kennedy School. Il est devenu un spécialiste des subtilités des procédures de la FDA liées à la mise sur le marché des médicaments et sa thèse a tracé la voie qu'empruntent aujourd'hui la psilocybine et la MDMA pour leur homologation.

La candeur de Doblin est désarmante, voire désespérante. Il n'hésite pas à raconter aux journalistes ses expériences psychédéliques formatrices ainsi que sa stratégie politique et ses tactiques. Comme Timothy Leary, Doblin est le plus heureux des guerriers, toujours souriant, et doté d'un enthousiasme qu'on n'attend pas de quelqu'un qui s'est tapé la tête contre le même mur toute sa vie. Doblin travaille dans un coin un peu miteux du grenier de sa grande maison coloniale à Belmont (Massachusetts), assis à un bureau couvert de piles instables de manuscrits, d'articles de presse, de photos et de souvenirs qui remontent à plus de quarante ans. Certaines de ces archives commémorent l'époque où, au début de sa carrière, il a décidé que le meilleur moyen de mettre fin aux conflits interconfessionnels était d'envoyer aux chefs spirituels du monde entier des comprimés de MDMA – une drogue connue pour sa capacité à faire tomber les barrières et à susciter l'empathie. À la même période, il a fait en sorte que mille doses de MDMA soient envoyées aux responsables militaires soviétiques chargés des négociations sur le contrôle des armes avec le président Ronald Reagan.

Pour Doblin, obtenir que la FDA autorise l'usage médical des psychédéliques – ce qu'il pense être en bonne voie pour la MDMA et la psilocybine – est un moyen de parvenir à une fin plus ambitieuse et discutable encore: l'intégration des psychédéliques dans la société et la culture américaines dans leur ensemble. Il s'agit, bien entendu, de la même stratégie gagnante que celle choisie pour la campagne de dépénalisation du cannabis: la promotion des usages médicaux a fait évoluer l'image de cette drogue et a rendu le grand public plus tolérant à son égard.

Ce type de discours irrite les plus modérés du milieu (dont Bob Jesse), mais Doblin n'est pas du genre à abaisser ses objectifs et encore moins à démentir une interview. Cette méthode lui vaut une large médiatisation, mais est-elle adéquate? Si la question peut se poser, il reste indéniable que Doblin est parvenu, notamment ces dernières années, à obtenir des autorisations et recueillir des fonds pour mener à bien des recherches essentielles, en particulier sur la MDMA, qui constitue le centre d'intérêt principal de la MAPS. Cette dernière a parrainé plusieurs petits essais cliniques qui ont démontré l'utilité de la MDMA dans le traitement du stress post-traumatique (Doblin a retenu une définition large des psychédéliques, qui englobe la MDMA ainsi que le cannabis, bien que leurs modes d'action dans le cerveau soient très différents de ceux des psychédéliques classiques). Indépendamment de son implication dans le traitement du stress post-traumatique ou d'autres affections – la MAPS soutient notamment une étude clinique à l'UCLA sur le traitement des adultes autistes avec de la MDMA –, Doblin est persuadé que les psychédéliques ont la capacité d'améliorer l'humanité dans son ensemble en révélant une dimension spirituelle de la conscience que nous aurions tous en commun, quelles que soient nos (éventuelles) convictions religieuses. «Le mysticisme, se plaît-il à dire, est l'antidote du fondamentalisme.»

* * *

En comparaison de Doblin, Bob Jesse ressemble à un moine. Il n'y a rien d'échevelé ni d'insouciant chez lui. Timide et réservé, il fuit la presse et choisit ses mots avec une précision chirurgicale; âgé d'une cinquantaine d'années, il aime mieux travailler dans l'ombre, de préférence chez lui, au milieu des collines sauvages au nord de San

Francisco où se cache le petit chalet à pièce unique qu'il occupe, dont le seul lien avec le monde est une connexion Internet à haut débit.

«Bob Jesse est une sorte de marionnettiste», m'a dit Katherine MacLean. Cette psychologue a travaillé dans le laboratoire de Roland Griffiths de 2009 à 2013. «Il est le visionnaire qui œuvre en coulisses.»

En respectant à la lettre les indications de Jesse, j'ai roulé en direction du nord de la baie de San Francisco vers un comté qu'il m'a demandé de garder secret. J'ai fini par arriver au bout d'une route de terre sinueuse et me suis garé à l'entrée d'un chemin menant vers la colline, que j'ai emprunté en dépit des panneaux «interdiction d'entrer». Une fois parvenu en haut, j'ai découvert un campement surplombant la vallée, qui m'a donné l'impression de rendre visite à une sorte de sorcier. Le petit chalet était à peine assez grand pour deux, mais Jesse avait installé des canapés confortables, des fauteuils et des tables au milieu des sapins et des rochers. Il avait construit là une cuisine extérieure et, sur un plateau rocheux d'où la vue était spectaculaire, on apercevait une douche, donnant à ce campement l'allure d'une maison qui aurait été construite à l'envers, avec tout l'équipement hors des murs.

Nous avons passé la plus grande partie d'une belle journée de printemps dans son salon en plein air, à siroter des infusions et à discuter de sa campagne visant à redorer le blason des psychédéliques en toute discrétion – un grand projet dans lequel Griffiths joue un rôle clé. «Je suis un peu timide face aux caméras, a-t-il commencé par me dire. Pas de photo ni d'enregistrement audio ou vidéo, s'il vous plaît.»

Bob Jesse est un homme mince et calme aux cheveux gris rasés de près; ses lunettes rectangulaires à montures invisibles sont élégantes et discrètes. Il sourit rarement et garde une certaine distance, que j'associe aux ingénieurs, même s'il se laisse parfois aller à une émotion, mais qu'il commente alors immédiatement: «Vous avez peut-être remarqué qu'évoquer ce sujet m'a mis les larmes aux yeux. Laissez-moi vous expliquer pourquoi...» Il choisit ses mots avec beaucoup de soin et tient à ce que les autres en fassent autant: lorsque j'ai employé, sans même y penser, le terme «usage récréatif», il m'a arrêté net. «Il faut peut-être réexaminer cette expression. En général, elle est utilisée pour banaliser une expérience. Mais pourquoi? Dans son sens littéral, le mot “récréation” n'a pourtant rien de banal. Il y a là beaucoup à dire, mais gardons ce sujet pour plus tard. Continuez.» Mes notes indiquent que Jesse m'a demandé une demi-douzaine de fois que certains passages de notre conversation restent confidentiels.

Jesse a grandi près de Baltimore et a étudié l'informatique et l'ingénierie électrique à l'Université Johns Hopkins. Une fois diplômé, il a travaillé plusieurs années pour Bell Labs et a fait chaque semaine le trajet entre Baltimore et le New Jersey. C'est durant cette période qu'il a fait son *coming out* et persuadé la direction de reconnaître le premier groupe d'employés homosexuels (AT&T, la société mère, employait alors trois cent mille personnes). Il est ensuite parvenu à convaincre la direction d'AT&T de faire flotter un drapeau arc-en-ciel devant son siège social pendant la semaine de la Gay Pride et d'envoyer une délégation à la parade. Ce succès a eu valeur d'éducation politique pour lui; c'est à cette époque qu'il a

compris ce qu'on pouvait attendre d'un activisme discret, à défaut d'une reconnaissance.

En 1990, Jesse a été engagé par Oracle et a déménagé dans la région de San Francisco: il est devenu l'employé n° 8766, ce qui n'a pas fait de lui l'un des premiers, mais ce qui lui a néanmoins permis d'acquérir un grand nombre d'actions. Oracle a peu de temps après envoyé sa première délégation à la Gay Pride de San Francisco, et, grâce à l'activisme de Jesse auprès de sa direction, l'entreprise est devenue l'une des premières du classement Fortune 500 à étendre ses avantages sociaux aux partenaires de même sexe de ses employés.

Jesse s'est pour la première fois intéressé aux psychédéliques lors d'une séance de sensibilisation aux drogues, à l'école secondaire. Son professeur a indiqué que ces substances n'entraînaient pas de dépendance physique ni psychologique et a décrit leurs effets, comme les transformations de la conscience et de la perception visuelle, ce qui a intrigué Jesse. «J'ai eu le sentiment que c'était plus complexe que ce qu'il nous racontait. Alors j'ai gardé ça dans un coin de ma tête.» Mais il a fallu encore quelques années avant qu'il ne soit prêt à s'aventurer lui-même sur le terrain des psychédéliques. Pourquoi? Il m'a répondu en s'exprimant à la troisième personne: «Un jeune gai qui n'a pas fait son *coming out* pourrait craindre des répercussions s'il baissait sa garde.»

À l'époque où il travaillait à Bell Labs, Jesse fréquentait un groupe d'amis à Baltimore qui ont un jour décidé de s'essayer au *trip* psychédélique. Le principe était que l'un d'eux ne consommait pas et restait attentif aux autres et à l'environnement, au cas où quelqu'un aurait besoin d'aide ou sonnerait à la porte, et les doses étaient

progressivement augmentées. C'est au cours de l'un de ces samedis après-midi expérimentaux que Jesse, vingt-cinq ans, a ingéré une forte dose de LSD et a vécu une puissante «expérience non duelle» qui s'est révélée décisive. Je lui ai demandé de me la décrire, et, après quelques hésitations – «J'espère que vous omettez les éléments confidentiels» –, il a prudemment commencé à me raconter l'histoire.

«J'étais allongé sur le dos, sous un ficus. Je savais que j'allais vivre une expérience intense. Au bout d'un moment, le petit "moi" que j'étais a commencé à s'effacer. Je n'avais plus du tout conscience d'être allongé dans un appartement de Baltimore, j'étais incapable de dire si mes yeux étaient fermés ou ouverts. À défaut de meilleur terme, ce qui s'est ouvert devant moi était un espace, mais pas notre concept ordinaire d'espace – simplement la pure conscience d'un univers sans forme et dépourvu de tout contenu. C'est là qu'est apparue une entité céleste, qui était l'émergence du monde physique. C'était comme le Big Bang, mais sans grand "boum" ou lumière aveuglante. C'était la naissance de l'univers physique. En un sens, c'était spectaculaire – peut-être même la chose la plus importante qui soit arrivée dans l'histoire du monde –, mais en même temps, c'est arrivé, comme ça, tout simplement.»

Je lui ai demandé où il se trouvait dans tout ça.

«J'étais un observateur dont la localisation était floue. J'étais coextensif à cette émergence.» Je lui ai alors dit qu'il était en train de me perdre. Long silence. «J'hésite, car les mots conviennent mal, les mots sont trop restrictifs.» L'ineffable est en effet une caractéristique fondamentale de l'expérience mystique. «La conscience transcende toute forme particulière de modalité sensorielle», a-t-il ajouté. J'étais

toujours aussi perdu. Avait-il eu peur? «Je n'ai ressenti aucune terreur, j'étais uniquement fasciné et impressionné.» Il a marqué une pause. «Bon d'accord, j'ai peut-être eu un peu peur.»

À partir de cet instant, Jesse a observé (appelons ça comme ça) la naissance de... tout, dans une séquence épique qui a débuté par l'apparition de poussière cosmique menant à la création des étoiles, puis des systèmes solaires, suivie de l'émergence de la vie et l'arrivée de «ce que nous appelons l'être humain», puis l'acquisition du langage et le développement de la conscience, «jusqu'au “moi”, ici dans cette pièce, entouré de mes amis. J'étais revenu à mon point de départ. Combien de minutes s'étaient écoulées? Je n'en avais aucune idée».

«Le point le plus marquant à mes yeux est la qualité de la conscience dont j'ai fait l'expérience, complètement différente de ce que j'associais habituellement à Bob. Comment cette conscience élargie s'intègre-t-elle au reste? Dans la mesure où je considère cette expérience comme véridique – quoique j'en doute encore –, j'en déduis que cette conscience est essentielle à l'univers physique. Elle le précède même.» Estimait-il que la conscience existe en dehors du cerveau? Il n'en était pas certain. «Mais passer de la certitude que ce n'est pas le cas» – c'est-à-dire que la conscience est le produit de notre matière grise – «à l'incertitude, voilà qui est un basculement radical». Je lui ai alors demandé s'il était d'accord avec les propos du dalaï-lama, selon lesquels l'idée que le cerveau crée la conscience (ce que la plupart des scientifiques considèrent comme un fait établi) «est une hypothèse métaphysique, et non un fait scientifique».

«Absolument, m'a répondu Jesse. Et pour quelqu'un comme moi, agnostique et épris de sciences, ça change tout.»

Pourtant, quelque chose m'a échappé quant à l'expérience que m'a racontée Jesse: pourquoi la prendre à ce point au sérieux? Je n'ai pas compris qu'il ne la range pas tout simplement au rayon des «rêves intéressants» ou des «*trips* planants». Mais, outre le sentiment d'ineffabilité qu'elle engendre, la conviction qu'une vérité objective et profonde nous a été révélée est un incontournable de l'expérience mystique, qu'elle ait pour origine la drogue, la méditation, le jeûne, la flagellation ou la privation sensorielle. William James a appelé cette conviction la «qualité noétique¹⁵». Ceux qui l'éprouvent ont le sentiment d'avoir eu accès à un secret profond de l'univers et n'en démordent pas. «Les rêves ne supportent pas cette épreuve; au réveil nous voyons que ce sont des rêves¹⁶», a souligné William James. C'est probablement pour cette raison que, à la suite d'une expérience de ce type, certains fondent ensuite une religion, changent le cours de l'histoire ou, plus simplement, celui de leur propre vie. Probablement.

Je vois deux explications à ce phénomène, mais aucune n'est véritablement satisfaisante. La plus simple, mais qui est aussi la plus difficile à admettre, est que c'est tout simplement vrai: la transformation de la conscience nous révèle une vérité que nous sommes incapables de percevoir tant que nous sommes prisonniers de notre état de conscience ordinaire. La science se méfie toutefois de cette interprétation, car elle reste invérifiable au moyen des instruments habituels. Cette expérience est une anecdote isolée et n'a, par conséquent, aucune valeur. La science ne s'intéresse guère au témoignage individuel et le tolère à peine: à cet égard, elle ressemble beaucoup aux religions, qui peinent également à

reconnaître les révélations directes. Mais il existe cependant des cas où la science est contrainte de s'appuyer sur le témoignage individuel, par exemple pour l'étude de la conscience subjective: celle-ci est inaccessible à nos outils scientifiques et ne peut donc être décrite que par celui qui en fait l'expérience. Dans ce cas, la phénoménologie revêt toute son importance. Elle n'est toutefois pas conçue pour certifier des vérités relatives au monde *extérieur* à notre cerveau.

Le problème de l'attribution des expériences mystiques est précisément qu'elles semblent effacer la distinction entre intérieur et extérieur: la «conscience diffuse» de Bob Jesse, par exemple, semblait être la sienne, mais elle existait également en dehors de lui. On en vient alors à la seconde explication possible pour justifier la qualité noétique: quand le sentiment d'un «je» subjectif s'efface, ce qui est courant lors d'une expérience psychédélique sous forte dose (ainsi que par le biais de la méditation, chez les plus expérimentés), il devient impossible de faire la différence entre ce qui objectivement et subjectivement vrai. Qui est, en effet, en mesure de porter un jugement en l'absence du «moi»?

* * *

Après ce premier voyage psychédélique particulièrement intense, Jesse a vécu d'autres expériences qui ont changé sa vie. À San Francisco, au début des années 1990, il a participé à des *raves* et découvert que l'«effervescence collective» des meilleures soirées, celles qui durent jusqu'au petit matin, avec ou sans psychédéliques, permettait également de dissoudre la «dualité sujet-objet» et d'ouvrir de nouveaux horizons spirituels. Il a commencé à explorer diverses coutumes et pratiques spirituelles, du bouddhisme aux

Quakers, en passant par la méditation, et a alors pris conscience de l'évolution progressive de ses centres d'intérêt. «J'ai commencé à me dire que passer du temps dans ce domaine était peut-être beaucoup plus important et épanouissant que mon travail de l'époque», celui d'ingénieur en informatique.

À l'occasion d'un congé sabbatique (il a définitivement quitté Oracle en 1995), Jesse a créé une association à but non lucratif, le Conseil sur les pratiques spirituelles (Council on Spiritual Practices, CSP), afin de «rendre l'expérience directe du sacré accessible au plus grand nombre». Le site Internet n'insiste pas sur l'objectif de promotion des enthéogènes (terme qu'emploie Jesse pour désigner les psychédéliques), mais fait état de sa mission en termes évocateurs: «Identifier et développer des approches de l'expérience religieuse primordiale pouvant être mises en œuvre efficacement et sans danger.» On y trouve également une excellente bibliographie des travaux de recherche sur les psychédéliques et des informations régulièrement mises à jour sur les études menées à Johns Hopkins. Le CSP a par ailleurs apporté son soutien à l'UDV lors du procès qui a abouti à l'arrêt de la Cour suprême des États-Unis en 2006.

Le CSP est né de l'étude systématique de la littérature et des communautés psychédéliques de la baie de San Francisco à partir du moment où Jesse est arrivé dans la région. De la façon polie, méthodique et déterminée qui le caractérise, il a contacté tous les «anciens» du psychédélisme, des personnages hauts en couleur qui ont consacré leur vie à la recherche et aux thérapies avant que la plupart des substances concernées ne soient interdites, en 1970, avec l'adoption de la Loi fédérale sur les substances réglementées (dans laquelle le LSD et la psilocybine figurent à l'Annexe 1, qui rassemble

les substances présentant un risque d'addiction et dont aucun usage médical n'est reconnu). On trouve parmi eux James Fadiman, un psychologue formé à Stanford et l'un des pionniers de la recherche sur les psychédéliques à la Fondation internationale d'études avancées (International Foundation for Advanced Study, IFAS), à Menlo Park, jusqu'à ce que la FDA ne mette un terme au travail de son groupe, en 1966 (au début des années 1960, Stanford se consacrait tout autant que Harvard à ce type de recherches, mais n'avait pas de porte-parole aussi médiatique que Timothy Leary). L'un des collègues de James Fadiman était Myron Stolaroff, un ingénieur en électrotechnique renommé de la Silicon Valley et cadre dirigeant à Ampex (un fabricant de matériel d'enregistrement sur bande magnétique), qui avait également décidé, après un *trip* sous LSD, d'abandonner son poste d'ingénieur pour se consacrer à la recherche et aux thérapies psychédéliques. Jesse a également contacté le cercle de Sasha et Ann Shulgin, des figures légendaires de la baie de San Francisco, qui organisaient autrefois des soupers hebdomadaires réunissant des thérapeutes, des scientifiques et divers autres praticiens intéressés par les psychédéliques (Sasha Shulgin, décédé en 2014, était un brillant chimiste qui avait obtenu une autorisation de l'Administration américaine de lutte contre les stupéfiants [Drug Enforcement Administration, DEA] pour synthétiser des psychédéliques innovants. Ses créations sont d'ailleurs innombrables. Il a également été le premier à synthétiser la MDMA après Merck, qui l'avait brevetée en 1912 avant de l'oublier. Il est celui qui a fait connaître cette substance dite empathogène à la communauté des psychothérapeutes de la région de San Francisco après qu'il eut remarqué ses propriétés psychotropes. Ce n'est que

plus tard qu'elle est devenue la drogue préférée des clubs sous le nom d'ecstasy). Jesse s'est également lié d'amitié avec Huston Smith, un spécialiste des religions comparées dont l'esprit s'était ouvert au potentiel spirituel des psychédéliques en 1962, lorsque, alors enseignant à l'Institut de technologie du Massachusetts (Massachusetts Institute of Technology, MIT), il s'est porté volontaire pour la *Good Friday Experiment* (voir plus loin) dont il était ressorti convaincu qu'une expérience mystique provoquée par une substance chimique était similaire à n'importe quelle autre.

Grâce à ces «anciens» et à ses lectures, Jesse a commencé à mettre au jour le vaste corpus littéraire issu des recherches psychédéliques de la première vague, et dont l'essentiel avait échappé au milieu scientifique. Il a ainsi appris que plus de mille articles scientifiques sur la thérapie psychédélique, impliquant plus de quarante mille patients ou volontaires, avaient été publiés jusqu'en 1965¹⁷. Des années 1950 au début des années 1970, les psychédéliques ont été utilisés pour traiter diverses affections, comme l'alcoolisme, la dépression, les troubles obsessionnels-compulsifs et la détresse existentielle en fin de vie, avec des résultats souvent impressionnants. En revanche, peu d'études étaient comparatives selon les standards actuels et certaines montraient des résultats sensiblement biaisés par l'enthousiasme même des chercheurs.

Jesse s'est alors intéressé aux premiers travaux ayant exploré le potentiel des psychédéliques par rapport à ce qu'il appelle «le mieux-être des personnes bien portantes». Il existait en effet des études portant sur la créativité et la spiritualité artistiques et scientifiques menées avec des «sujets en bonne santé». La plus célèbre d'entre elles est la *Good Friday Experiment*, l'expérience du Vendredi saint,

réalisée en 1962 par Walter Pahnke, psychiatre et pasteur qui rédigeait alors une thèse à Harvard sous la direction de Timothy Leary¹⁸. Dans cette expérience en double aveugle, vingt étudiants en théologie ont reçu un comprimé de poudre blanche pendant une messe du Vendredi saint à la chapelle Marsh, sur le campus de l'Université de Boston. Dix comprimés contenaient de la psilocybine et les dix autres, un «placebo actif», en l'occurrence de la niacine, qui produit une sensation de picotement. Huit des dix étudiants ayant ingéré de la psilocybine ont affirmé avoir vécu une puissante expérience mystique contre une personne seulement dans le groupe témoin (il n'a pas été difficile de les distinguer, ce qui a rendu toute relative la qualité de cette procédure en double aveugle: ceux qui avaient pris le placebo étaient restés assis sur leurs chaises, tandis que les autres s'étaient allongés ou avaient erré dans la chapelle en murmurant des phrases comme «Dieu est partout» ou «Gloire à Dieu!»). Walter Pahnke avait conclu que les expériences de ceux qui avaient pris de la psilocybine étaient «indiscernables, voire identiques» aux expériences mystiques classiques décrites dans la littérature. Huston Smith était du même avis. «Avant l'expérience du Vendredi saint, a-t-il raconté à un journaliste en 1996, je n'avais pas eu d'expérience personnelle directe avec Dieu¹⁹.»

En 1986, Rick Doblin a mené une étude de suivi de l'expérience du Vendredi saint, pour laquelle il a retrouvé et interviewé neuf des dix étudiants qui avaient pris de la psilocybine à la chapelle Marsh²⁰.

La plupart lui ont indiqué que cette expérience avait transformé leur vie de manière profonde et durable. Doblin a pourtant décelé de graves lacunes dans le récit publié par Walter Pahnke: ce dernier avait omis de mentionner que plusieurs participants avaient été aux

prises avec une anxiété aiguë au cours de leur expérience. Il avait même fallu maintenir l'un d'eux et lui faire une injection de thorazine, un puissant antipsychotique, après qu'il se fut enfui de la chapelle et eut descendu l'avenue Commonwealth, convaincu d'avoir été choisi pour annoncer la venue du Messie.

Dans cette étude, ainsi que dans une autre, supervisée à l'époque par Timothy Leary et portant sur le récidivisme (menée au centre pénitentiaire de Concord, dans le Massachusetts), Doblin²¹ a soulevé des questions troublantes sur la qualité des travaux réalisés dans le cadre du projet Psilocybine de Harvard, qui suggéraient que l'enthousiasme des chercheurs avait sensiblement entaché les résultats publiés. Si ces recherches devaient être relancées et prises au sérieux, en a conclu Jesse, elles devaient être conduites avec beaucoup plus de rigueur et d'objectivité. Les résultats de l'expérience du Vendredi saint restaient toutefois particulièrement révélateurs et, comme Jesse et Griffiths allaient bientôt en décider, il valait la peine de la reproduire.

* * *

Bob Jesse a passé le début des années 1990 à exhumer le savoir sur les psychédéliques disparu à la suite de l'arrêt des recherches officielles et de leur entrée forcée dans la clandestinité. En ce sens, il ressemble un peu aux intellectuels de la Renaissance, qui ont redécouvert le monde oublié de la pensée classique dans divers manuscrits cachés au fond de monastères. Heusement, un laps de temps beaucoup moins long s'était écoulé; ces connaissances pouvaient être restituées par des personnes encore en vie, comme James Fadiman, Myron Stolaroff et Willis Harman (lui aussi ingénieur à San Francisco, avant qu'il ne s'intéresse aux

psychédéliques). Il suffisait de les interroger et de consulter les articles scientifiques dans les bibliothèques et les bases de données. Toutefois, s'il existe un équivalent moderne du monastère médiéval dans lequel la pensée classique aurait été conservée, s'il existe un lieu où la flamme vacillante du savoir psychédélique avait été assidûment attisée pendant son «âge des ténèbres», c'est sans aucun doute l'Institut Esalen, à Big Sur, en Californie.

Perché sur une falaise surplombant le Pacifique comme s'il était à peine accroché au continent, l'Institut Esalen est, depuis sa fondation en 1962, le cœur du mouvement dit du potentiel humain aux États-Unis et la capitale informelle du *New Age*. De très nombreuses méthodes thérapeutiques et spirituelles y ont été développées et enseignées au fil des ans, et notamment celles qui associent les psychédéliques. En 1973, Stanislav Grof, un psychiatre tchèque immigré et à l'avant-garde de la psychothérapie au moyen de LSD, est devenu chercheur résident à Esalen après y avoir animé des ateliers pendant des années. Grof, qui a supervisé des milliers de séances sous LSD, a un jour prédit que les psychédéliques «seraient pour la psychiatrie ce que le microscope est à la biologie ou le télescope à l'astronomie. Ces outils permettent d'étudier des procédés essentiels qui, dans des conditions normales, ne peuvent être observés directement²²». Des centaines de personnes sont venues à Esalen pour comprendre le maniement de ce microscope, dans le cadre d'ateliers que Grof animait pour des psychothérapeutes intéressés par l'ajout des psychédéliques à leurs pratiques. La plupart des thérapeutes et des guides qui poursuivent aujourd'hui ce travail clandestinement ont fait leurs classes avec Grof à Esalen.

Il n'est pas certain que ces travaux se soient poursuivis à Esalen après que le LSD est devenu illégal, mais cela ne serait pas surprenant: ce lieu tient à un fil au continent, comme s'il paraissait hors de portée des autorités fédérales. Mais officiellement du moins, ces ateliers ont pris fin dès l'interdiction du LSD. Grof s'est alors tourné vers l'enseignement de la respiration holotropique, une technique visant à provoquer un état de conscience psychédélique sans l'usage de drogue, au moyen d'une respiration profonde, rapide et rythmique, souvent accompagnée de puissantes percussions. Le rôle d'Esalen dans l'histoire des psychédéliques ne s'est toutefois pas terminé au moment de leur interdiction. L'Institut est devenu un haut lieu de rassemblement et de rencontre pour tous ceux qui espéraient que ces molécules retrouveraient un jour leur place dans la société, que ce soit en complément d'une thérapie ou comme outil de développement spirituel.

En janvier 1994, Jesse est parvenu à se faire inviter à l'une de ces réunions à Esalen. Alors qu'il participait à la vaisselle après le traditionnel souper du vendredi chez le couple Shulgin, il a appris qu'un groupe de thérapeutes et de scientifiques allait se réunir à Big Sur pour discuter des perspectives de relance des recherches psychédéliques. Les autorités fédérales avaient interrompu les travaux dans les années 1960, mais certains signes semblaient encourageants: Curtis Wright, le nouvel administrateur de la FDA (et ancien étudiant de Roland Griffiths à Johns Hopkins), avait notamment annoncé que les protocoles de recherche sur les psychédéliques allaient désormais être évalués comme n'importe quel autre, sur la base de leurs mérites. Afin de tester la bonne volonté des autorités, un psychiatre de l'Université du Nouveau-

Mexique, Rick Strassman, avait demandé et obtenu l'autorisation d'étudier les effets physiologiques de la DMT, un psychédélique puissant présent dans certaines plantes. Cette modeste étude a été la première consacrée à un psychédélique et sanctionnée par les autorités fédérales depuis les années 1970. Rétrospectivement, c'était un tournant.

Pendant la même période, Doblin et Charles Grob, un psychiatre de l'UCLA, sont parvenus à convaincre les autorités de valider le premier essai clinique de MDMA sur l'homme (Grob a été l'un des premiers psychiatres à préconiser le retour des psychédéliques en psychothérapie; il a par la suite réalisé le premier essai clinique moderne sur la psilocybine avec des patients atteints de cancer²³). L'année précédant le rassemblement à Esalen (auquel ont participé Grob et Doblin), David Nichols, chimiste et pharmacologue à l'Université Purdue, a mis sur pied l'Institut de recherche Heffter (du nom du chimiste allemand qui a identifié la mescaline en 1897). Son ambition, alors improbable, était de financer des travaux de recherche fiables sur les psychédéliques (l'Institut Heffter a depuis contribué au financement de nombreuses études sur la psilocybine). Ainsi, au début des années 1990, plusieurs signes témoignaient d'un contexte favorable à la renaissance de la recherche psychédélique. Le petit groupe qui avait refusé d'abandonner ce rêve a alors prudemment et discrètement commencé à s'organiser.

Jesse était un nouveau venu dans cette communauté, il n'était ni scientifique ni thérapeute, mais il a demandé à assister à la réunion à Esalen et proposé de s'y rendre utile, ne serait-ce que pour faire le service auprès des participants. La majeure partie de la réunion a été consacrée à des discussions sur les applications médicales

potentielles des psychédéliques et à la nécessité du développement de recherches en neurosciences. Jesse a été frappé par le fait que si peu d'attention ait été portée au potentiel spirituel de ces composés. Il a alors quitté la réunion convaincu qu' «il y avait une marge de manœuvre. J'espérais que quelqu'un se saisirait de ce dossier, mais comme tous étaient occupés par l'autre, j'ai décidé de demander un congé sabbatique à mon employeur, Oracle.» Il a créé le CSP l'année suivante et, moins de deux ans plus tard, a organisé son propre rassemblement à Esalen, en janvier 1996, afin d'ouvrir un second front dans la campagne visant à ressusciter les psychédéliques.

Par une heureuse coïncidence, la rencontre s'est déroulée dans la salle Maslow à Esalen, du nom du psychologue dont les écrits sur la hiérarchie des besoins humains avaient souligné l'importance des «expériences paroxystiques» dans la réalisation de soi. La majeure partie de l'assemblée d'une quinzaine de personnes était constituée d' «anciens» du psychédélisme, de thérapeutes et de chercheurs comme James Fadiman et William Harman, de Mark Kleiman, alors spécialiste des politiques sur les drogues à la Kennedy School (et directeur de thèse de Doblin), ainsi que de figures religieuses comme Huston Smith, le frère David Steindl-Rast et Jeffrey Bronfman, le responsable de l'UDV aux États-Unis (et héritier de la fortune des alcools Seagram). Jesse avait également pris la sage décision d'inviter un outsider: Charles «Bob» Schuster, le directeur du NIDA pendant les présidences de Ronald Reagan et de George Bush père. Jesse connaissait mal Schuster, ils n'avaient discuté qu'une fois ensemble, brièvement, à l'occasion d'une conférence. Jesse s'était toutefois dit qu'après cette rencontre Charles Schuster pourrait être intéressé par une invitation.

La raison pour laquelle Schuster, une éminente figure universitaire et un partisan de la guerre contre les drogues, avait accepté de se rendre à Esalen pour discuter du potentiel spirituel des psychédéliques est restée un mystère pour moi, jusqu'à ce que j'aie l'occasion d'en discuter avec sa veuve, Chris-Ellyn Johanson, elle aussi spécialiste des stupéfiants. Elle m'a dépeint un homme exceptionnellement curieux, aux centres d'intérêt variés.

«Difficile de faire plus ouvert d'esprit que Charles, m'a-t-elle dit en riant. Il discutait avec tout le monde.» Comme beaucoup au NIDA, Schuster savait que les psychédéliques n'avaient pas vraiment le profil du stupéfiant. Les animaux, s'ils ont le choix, ne s'administrent pas un psychédélique plus d'une fois, et les psychédéliques classiques présentent une toxicité remarquablement faible. J'ai demandé à Chris-Ellyn Johanson si son mari avait lui-même pris une substance de ce type («Charles était un musicien de jazz, m'avait dit Roland Griffiths, ça ne me surprendrait donc pas»). Mais elle m'a indiqué que non. «Tout ça l'intéressait beaucoup, mais je pense qu'il avait trop peur. On était plutôt du genre à boire des martinis.» Était-il pieux? «Pas vraiment, même si je crois qu'il aurait aimé l'être.»

Jesse, curieux de savoir ce que Schuster pensait de cette rencontre, a fait en sorte qu'il partage la chambre de James Fadiman et a demandé à ce dernier, psychologue, de l'analyser. «De bonne heure le lendemain, James est venu me trouver pour me dire: "Bob, mission accomplie. Tu as déniché quelqu'un d'exceptionnel."»

D'après sa femme, Schuster a gardé un excellent souvenir de son séjour à Esalen. Il a participé à un cercle de percussions organisé par Jesse – impossible de quitter l'Institut sans passer par là – et a été fasciné de découvrir avec quelle facilité on pouvait entrer en transe.

Mais Schuster a également contribué de façon essentielle aux délibérations du groupe. Il a déconseillé à Jesse de travailler avec la MDMA, qui était d'après lui neurotoxique. Le composé avait alors la mauvaise réputation d'être la drogue des fêtards. Il lui a également indiqué que la psilocybine était un bien meilleur candidat pour la recherche que le LSD, en particulier pour des raisons politiques: peu de monde en ayant entendu parler, la psilocybine n'avait pas le bagage politique et culturel du LSD.

À l'issue des débats, le groupe d'Esalen a convenu d'une liste d'objectifs, certains plutôt modestes, comme rédiger un code de déontologie à l'intention des guides spirituels, et d'autres plus ambitieux, comme «réaliser des travaux de recherche transparents et irréfutables au sein d'institutions dont les praticiens sont irréprochables» et, idéalement, d'«y parvenir sans le prétexte d'un traitement clinique».

«Nous n'étions pas certains que cela soit possible», m'a raconté Jesse, mais ses collègues et lui-même estimaient que «ce serait une grossière erreur de ne s'en tenir qu'aux applications médicales». Pourquoi? Parce que Bob Jesse s'intéresse beaucoup moins aux problèmes mentaux qu'au bien-être spirituel et à l'usage possible des enthéogènes pour le mieux-être de tout un chacun.

Peu après la réunion organisée à Esalen, Schuster a procédé à ce qui allait devenir sa contribution majeure au projet: parler de son vieil ami Griffiths à Bob Jesse, qu'il a justement qualifié de «chercheur irréprochable» et de «scientifique de premier ordre».

«Tout ce que fait Roland, il le fait à fond, aurait dit Schuster à Jesse, y compris la méditation. On a l'impression que ça l'a transformé.» Griffiths avait confié à Schuster son désintérêt

grandissant pour la science et l'attention qu'il portait désormais aux «grandes questions» soulevées par la méditation. Schuster a appelé Griffiths pour lui parler du jeune homme qu'il venait de rencontrer à Esalen, de sa passion pour la spiritualité, et lui a suggéré de le rencontrer. Après un bref échange de courriels, Jesse s'est rendu à Baltimore pour luncher avec Griffiths à la cafétéria du campus médical de Bayview, première d'une série de conversations et de réunions qui les amènera à coopérer en 2006 à Johns Hopkins pour l'étude des expériences mystiques occasionnées par la psilocybine.

* * *

Il manquait pourtant encore une pièce du puzzle à l'équipe scientifique. La plupart des études conduites par Griffiths l'avait été sur des babouins et autres primates non humains; il avait beaucoup moins d'expérience avec les humains et estimait qu'un thérapeute compétent – un «clinicien chevronné», selon ses propres termes – devait se joindre au projet. Il s'est avéré que Jesse avait rencontré un psychologue lors d'un colloque sur les psychédéliques quelques années auparavant, quelqu'un qui non seulement avait le profil idéal, mais qui vivait également à Baltimore. Et par le plus grand des hasards, ce psychologue, Bill Richards, avait sans doute guidé plus de voyages psychédéliques dans les années 1960 et 1970 que toute personne encore en vie, à l'exception peut-être de Stanislav Grof (avec qui il avait travaillé). Bill Richards avait d'ailleurs administré la toute dernière dose de psilocybine légale au printemps 1977 à un Américain, au Centre de recherches psychiatriques du Maryland, à l'hôpital Spring Grove. Il était ensuite revenu, au cours des décennies qui avaient suivi, à des méthodes de psychothérapie plus traditionnelles, qu'il pratiquait chez lui, dans le quartier paisible de

Windsor Hills, à Baltimore. Il attendait patiemment son heure et le moment où le monde changerait d'avis pour lui permettre de travailler à nouveau avec les psychédéliques.

«Si l'on prend un peu de recul, m'a-t-il dit la première fois que je l'ai rencontré, ces drogues existent depuis au moins cinq mille ans et à plusieurs reprises, elles ont émergé avant d'être réprimées. Ce n'était donc que la manifestation d'un nouveau cycle. Le champignon n'a jamais cessé de pousser et à terme, tout allait recommencer. C'est du moins ce que j'espérais.» Quand Jesse l'a contacté en 1998 et qu'il a rencontré Griffiths dans la foulée, il a eu du mal à y croire. «C'était sensationnel.»

Bill Richards, un homme à la joie de vivre prodigieuse, est en lui-même un chaînon manquant entre les deux époques de la thérapie psychédélique. Walter Pahnke était témoin à son mariage. Il a travaillé en étroite collaboration avec Grof à Spring Grove et il a rendu visite à Timothy Leary à Millbrook, dans l'État de New York, après que celui-ci eut été renvoyé de Harvard. Bien qu'il ait quitté le Midwest américain cinquante ans auparavant, Richards a gardé l'accent des campagnes du Michigan, où il est né en 1940. Il arbore aujourd'hui un bouc blanc, a le rire communicatif et finit la plupart de ses phrases par un joyeux «Tu vois ce que je veux dire?»

Richards, qui a une maîtrise en psychologie et en théologie, a connu sa première expérience psychédélique pendant son cursus à Yale, en 1963. C'est à l'occasion d'une année d'études en Allemagne, à l'Université de Göttingen, et alors qu'il fréquentait le département de psychiatrie, qu'il a appris l'existence de recherches sur une substance appelée psilocybine.

«Je n'avais aucune idée de ce que c'était, mais deux de mes amis avaient participé à l'étude et avaient vécu des expériences intéressantes.» L'un d'eux, dont le père avait été tué pendant la guerre, était revenu dans son enfance et s'était vu sur les genoux de son père. L'autre avait eu des hallucinations de SS marchant dans la rue. «Je n'avais jamais connu de véritable hallucination, m'a raconté Richards en riant, et j'essayais à l'époque de me replonger dans ma propre enfance. Je considérais alors mon esprit comme une sorte de laboratoire psychologique et c'est pourquoi j'ai décidé de me porter volontaire.»

«C'était avant que l'on ne comprenne l'importance de l'état d'esprit et de l'environnement. On m'a amené dans une salle en sous-sol, j'ai reçu une injection et on m'a laissé seul.» Toutes les conditions d'un *bad trip a priori*, mais l'expérience de Richards s'est révélée tout à fait différente. «Je me suis senti immergé dans un imaginaire incroyablement détaillé, qui se rapprochait de l'architecture islamique, avec des graphies arabes, et alors que je n'avais aucune connaissance de cette langue. Je suis ensuite *devenu* ces motifs délicats et complexes à mesure que j'abandonnais mon identité ordinaire. Et tout ce que je peux dire, c'est que l'éclat éternel de la conscience mystique s'est manifesté. Je me suis senti inondé d'amour, de beauté et de paix, au-delà même de tout ce que j'avais connu ou de ce que j'imaginais possible. "Émerveillement", "splendeur" et "gratitude" sont les seuls mots qui me semblaient pertinents.»

Les descriptions de telles expériences paraissent toujours peu convaincantes, du moins en comparaison de la puissance émotionnelle que les sujets tentent de communiquer; pour exprimer

un événement qui transforme une vie, les mots semblent dérisoires. Lorsque j'en ai parlé à Richards, il a souri. «Il faut imaginer un homme préhistorique téléporté au cœur de Manhattan. Il voit des bus, des téléphones portables, des gratte-ciel, des avions. Puis il se retrouve dans sa grotte. Que raconte-t-il alors de son expérience? “C’était grand, c’était impressionnant, c’était bruyant.” Il n’a pas le vocabulaire pour décrire un “gratte-ciel”, un “ascenseur”, un “mobile”. Il pressent peut-être que cette scène a une importance ou une logique. Mais nous avons besoin de mots qui n’existent pas encore. Nous disposons de cinq crayons de couleur alors qu’il y a cinquante mille nuances.»

Alors que Richards se trouvait en plein voyage intérieur, un interne en psychiatrie est entré dans la pièce et lui a demandé de s’asseoir afin de tester ses réflexes. Quand le jeune médecin a tapé sur son tendon rotulien avec son petit marteau en caoutchouc, Bill se souvient avoir ressenti «de la compassion pour le balbutiement de la science. Les chercheurs n’avaient aucune idée de ce qui était en train de se passer dans mon monde intérieur, de sa beauté indicible et de son importance potentielle pour nous tous». Quelques jours plus tard, Richards est retourné au labo pour poser quelques questions: «C’était quoi, cette drogue que vous m’avez donnée? Comment ça s’écrit?»

Pourtant, après avoir repris de la psilocybine à plusieurs reprises, mais sans que cela suscite la moindre expérience mystique, Richards a commencé à se demander s’il n’avait pas exagéré son premier *trip*. Quelque temps plus tard, Walter Pahnke a lui aussi rejoint l’Université de Göttingen, après avoir travaillé comme étudiant de deuxième cycle avec Timothy Leary à Harvard, et les deux hommes

se sont liés d'amitié (c'est avec Bill que Walter a vécu sa première expérience psychédélique, au cours de leur séjour en Allemagne. Il n'avait, semble-t-il, jamais pris de LSD ou de psilocybine auparavant à Harvard, pensant qu'il compromettrait l'objectivité de l'expérience du Vendredi saint). Pahnke a suggéré que Richards refasse un essai, mais dans une pièce à l'éclairage plus doux, entouré de plantes, de musique et avec une dose plus importante. Cette fois-là, Richards a connu «une expérience d'une profondeur incroyable». Et de préciser: «J'ai compris que je n'avais pas exagéré le premier *trip*. J'en avais même oublié la majeure partie.»

«Je n'ai jamais douté de la validité de ces expériences, m'a dit Richards. Ça relevait de la conscience mystique décrite par Shankara, Plotin, saint Jean de la Croix et Maître Eckhart. C'est aussi ce dont parlait Abraham Maslow quand il évoquait des “expériences paroxystiques”, même si en ce qui le concerne, il y parvenait sans prendre quoi que ce soit.» Richards a par la suite effectué des études de psychologie sous la direction de Maslow, à l'Université Brandeis. «Abe était par nature un véritable mystique juif. Il lui suffisait de s'allonger dans son jardin pour vivre une expérience mystique. Les psychédéliques s'adressent à ceux d'entre nous qui n'ont pas ce genre de don inné.»

Richards est revenu de ces premières explorations psychédéliques avec trois convictions inébranlables. La première est que l'expérience du sacré telle que la rapportent les grands mystiques et ceux qui ont effectué un voyage sous haute dose de psychédéliques n'est qu'une seule et même expérience; elle est «réelle» au sens où elle n'est pas le fruit de l'imagination.

«En s'enfonçant suffisamment loin et profondément dans la conscience, on finit par tomber sur le sacré. Ce n'est pas quelque chose que nous créons, mais qui attend d'être découvert et qui est accessible aux croyants tout autant qu'aux non-croyants.» Deuxièmement, qu'elles soient provoquées par des drogues ou d'autres moyens, ces expériences de conscience mystique constituent très probablement le fondement premier de la religion (Richards estime que pour cette raison, les psychédéliques devraient être abordées au cours de n'importe quel cursus en théologie). Enfin, la conscience est une propriété de l'univers et non du cerveau. Il s'accorde à ce propos avec le philosophe français Henri Bergson, qui concevait l'esprit humain comme une sorte de récepteur radio capable de se brancher sur des fréquences d'énergie et d'information existant en dehors de lui. Richards a proposé une analogie: «Si vous vouliez retrouver la blonde qui présentait le journal télé hier soir, vous ne la chercheriez pas dans le poste.» La télévision, tout comme le cerveau humain, est nécessaire mais pas suffisante.

Une fois ses études de deuxième cycle terminées, à la fin des années 1960, Richards a été recruté comme chercheur à l'hôpital Spring Grove, près de Baltimore, où s'est alors déroulée l'histoire parallèle de la recherche sur les psychédéliques, loin du tapage médiatique de Timothy Leary. La force du récit de Leary a en effet déformé notre perception de l'histoire, au point que l'on s'imagine souvent que les recherches sur les psychédéliques n'ont débuté qu'avec son arrivée à Harvard et ont cessé avec son renvoi. Mais jusqu'à ce que Richards administre de la psilocybine à son dernier volontaire en 1977, Spring Grove menait un programme ambitieux, dynamique et peu controversé sur les psychédéliques; l'Institut

américain de la santé mentale (National Institute of Mental Health, NIMH) pourvoyait par ailleurs en grande partie à son financement. Les sujets étaient des schizophrènes, des alcooliques et des toxicomanes, mais également des cancéreux souffrant de détresse existentielle, des ecclésiastiques et des professionnels de la santé mentale, ainsi que des patients atteints de troubles graves de la personnalité. Plusieurs centaines de patients et de volontaires ont bénéficié d'une thérapie psychédélique à Spring Grove entre le début des années 1960 et le milieu des années 1970. Dans la plupart des cas, les chercheurs ont obtenu d'excellents résultats à la suite d'études correctement conçues, qui étaient régulièrement publiées dans des revues scientifiques, comme le *Journal of the American Medical Association* et *Archives of General Psychiatry* (Roland Griffiths est d'avis que l'essentiel de ces travaux sont «suspects», mais selon Richards, «ces études ne sont pas aussi mauvaises que le sous-entendent des gens comme Roland»). Il est d'ailleurs remarquable qu'une grande partie du travail mené actuellement à Johns Hopkins, à NYU et ailleurs ait été préfiguré à Spring Grove: il est même difficile de citer ne serait-ce qu'une expérience contemporaine avec des psychédéliques qui n'ait pas déjà fait l'objet d'une étude à l'hôpital du Maryland dans les années 1960 ou 1970.

Les recherches menées à Spring Grove ont bénéficié du soutien de l'opinion publique, du moins au début. En 1965, CBS News a diffusé un reportage spécial d'une heure sur le travail réalisé à l'hôpital avec les alcooliques, intitulé «*LSD: The Spring Grove Experiment*». Le succès de cette émission télévisée a été tel que l'assemblée législative du Maryland a affecté plusieurs millions de dollars à la création d'un organisme de recherche sur le campus de l'hôpital, le Centre de

recherches psychiatrique du Maryland. Stan Grof, Walter Pahnke et Bill Richards ont été engagés pour le diriger, ainsi que plusieurs dizaines d'autres thérapeutes, psychiatres, pharmacologues et techniciens. Il est tout aussi difficile de réaliser aujourd'hui, comme me l'a raconté Bill Richards, que «les nouvelles recrues bénéficiaient d'une ou deux séances sous LSD dans le cadre de leur formation. Nous avons l'autorisation de le faire! C'était le seul moyen d'être sensibilisé à ce qui se passait dans la tête du patient. J'aimerais qu'on puisse en faire autant à Johns Hopkins!»

Le fait qu'un programme de recherche de cette ambition ait pu se poursuivre pendant une bonne partie des années 1970 montre que l'arrêt des recherches sur les psychédéliques s'est déroulé de façon plus complexe que ne le laisse croire l'histoire officielle. Il est vrai que certains projets, comme les études de James Fadiman sur la créativité menées à Palo Alto, ont pris fin sur ordre de Washington, mais les programmes qui bénéficiaient de subventions à long terme se sont poursuivis jusqu'à épuisement des fonds. Plutôt que d'interrompre l'ensemble des travaux, les autorités n'ont fait que soumettre les autorisations à des critères d'appréciation plus stricts, dont la conséquence a été une disparition progressive des financements. Avec le temps, les chercheurs ont compris qu'en plus des obstacles bureaucratiques et financiers ils allaient devoir affronter le «test du ricanneur»: comment allaient réagir les collègues en apprenant que vous organisiez des tests au LSD? Au milieu des années 1970, les psychédéliques étaient devenus une sorte d'embarras scientifique – non parce qu'ils constituaient une impasse, mais parce qu'ils étaient associés à la contre-culture et à des scientifiques tombés en disgrâce comme Timothy Leary.

Mais à Spring Grove, à la fin des années 1960 et au début des années 1970, les recherches sur les psychédéliques n'avaient rien d'embarrassant. Elles semblaient même à ce moment-là préfigurer le futur. «Nous pensions que c'était la frontière la plus extraordinaire de la psychiatrie, m'a dit Richards. Nous nous réunissions tous autour de la table de conférence pour discuter de la façon dont nous allions former les centaines, voire les milliers de thérapeutes indispensables pour faire ce travail (et nous voici revenus au même point aujourd'hui!). Des colloques internationaux en recherche psychédélique étaient régulièrement organisés et des collègues accomplissaient un travail similaire dans toute l'Europe. Le domaine était en train de décoller. Mais en fin de compte, les forces sociétales ont été plus fortes que nous.»

En 1971, Richard Nixon a déclaré que Timothy Leary, ce professeur de psychologie mis au ban, était «l'homme le plus dangereux d'Amérique». Les psychédéliques nourrissaient alors la contre-culture, laquelle poussait les jeunes à refuser de se battre. Le gouvernement de Nixon a donc cherché à émousser celle-ci en s'attaquant à son infrastructure neurochimique.

La répression des recherches psychédéliques était-elle inévitable? Nombre des chercheurs que j'ai interrogés pensent que cette issue aurait pu être évitée si ces substances n'étaient pas sorties des laboratoires – un aléa que beaucoup d'entre eux, à tort ou à raison, attribuent aux «pitreries», aux «transgressions» et à l'«évangélisme» de Leary.

Stanislav Grof estime que les psychédéliques ont libéré l'«élément dionysiaque» dans les États-Unis des années 1960, menaçant les valeurs puritaines du pays et s'exposant dès lors à un retour de bâton

(selon lui, la même chose pourrait très bien se reproduire). Griffiths note que la culture américaine n'est pas la première à se sentir menacée par les psychédéliques: si R. Gordon Wasson a dû redécouvrir les champignons hallucinogènes au Mexique, c'est parce que les Espagnols en avaient efficacement réprimé l'usage, qu'ils considéraient comme un dangereux instrument du paganisme.

«Cela montre à quel point les cultures répugnent à s'exposer aux changements que ces composés sont susceptibles de provoquer», m'a-t-il dit le jour de notre première rencontre. «L'autorité qui découle de l'expérience mystique première est telle qu'elle menace les structures hiérarchiques en place.»

* * *

Au milieu des années 1970, les recherches sur le LSD conduites à Spring Grove et issues en grande partie de financements publics sont devenues un sujet politique brûlant à Annapolis. En 1975, la commission Rockefeller, qui menait alors une enquête sur l'Agence centrale du renseignement (Central Intelligence Agency, CIA), a révélé que le service américain du renseignement extérieur réalisait également des expériences avec le LSD dans le Maryland, à Fort Detrick, dans le cadre d'un projet sur le contrôle des esprits appelé MK-Ultra. Un mémo interne²⁴ publié par la commission décrivait avec concision l'objectif de la CIA: «Est-il possible de contrôler une personne au point qu'elle nous obéisse contre son gré, et même contre les lois fondamentales de la nature comme l'instinct de survie?» Il s'est avéré que la CIA administrait des doses de LSD à des employés et à des civils à leur insu et qu'au moins une personne en était morte. La révélation selon laquelle les contribuables du Maryland finançaient dans le même temps la recherche sur le LSD a

fait scandale et les pouvoirs publics n'ont pu résister aux pressions exigeant l'interruption des recherches psychédéliques à Spring Grove.

«En peu de temps, il n'a plus resté que deux secrétaires et moi, m'a dit Richards, puis ça a été fini.»

Aujourd'hui, Roland Griffiths, qui a repris le travail là où il l'avait laissé à Spring Grove, reste fasciné par le fait que la première vague de recherches, qui s'annonçaient si prometteuses, ait pris fin pour des raisons autres que scientifiques. «Nous avons fini par diaboliser ces composés. Existe-t-il, selon vous, un autre domaine scientifique qui ait été jugé dangereux et tabou au point que toutes les recherches soient suspendues pendant des années? C'est inédit à l'époque moderne.» Le volume de connaissances scientifiques rayées de la carte est sans doute tout aussi inédit.

En 1998, Griffiths, Jesse et Richards ont entrepris la conception d'une étude pilote librement inspirée de l'expérience du Vendredi saint. «Ce n'était pas une étude psychothérapeutique, a précisé Richards. Elle n'avait pour but que de déterminer si la psilocybine pouvait susciter une expérience transcendantale. Si nous avons été autorisés à en administrer à des sujets sains, c'est uniquement grâce à Roland, qui est tout aussi respecté à Johns Hopkins qu'à Washington.» En 1999, le protocole a été validé après cinq examens successifs à Johns Hopkins, à la FDA et à la DEA (la plupart des collègues de Griffiths à Johns Hopkins étaient sceptiques, et même craignaient que les recherches psychédéliques ne les empêchent d'obtenir des subventions fédérales; l'un d'eux m'a confié que «les gens de la Faculté de psychiatrie et de l'université étaient très

méfiant en raison de l'association de cette catégorie de composés avec les années 1960»).

«Nous espérions que les membres de tous ces comités seraient des scientifiques sérieux, a poursuivi Richards. Et avec un peu de chance, quelques-uns avaient peut-être même pris des champignons à l'université!» Griffiths est devenu le chercheur principal responsable de cette étude, Richards le directeur clinique, et Jesse a poursuivi le travail en coulisses.

«Je me souviens parfaitement de la première séance que j'ai organisée après cette longue pause de vingt-deux ans», m'a dit Richards, alors que nous nous trouvions justement dans la pièce où se déroulent ces séances à Johns Hopkins: j'étais assis sur le canapé où les sujets s'allongent pour leur voyage et Richards était installé dans le fauteuil d'où il a guidé plus d'une centaine de *trips* sous psilocybine à partir de 1999. La pièce ressemblait davantage à un bureau ou un salon qu'à un laboratoire: on y trouvait un sofa moelleux, des peintures vaguement spirituelles accrochées au mur, un bouddha sur une table basse et des étagères sur lesquelles s'alignaient un champignon géant en pierre et divers objets associés à la spiritualité, ainsi que la petite coupe dans laquelle le comprimé est présenté aux volontaires.

«Ce type était allongé là, exactement où vous vous trouvez, le visage inondé de larmes, et je me suis dit: Quelle expérience vraiment magnifique et profonde! Quelle expérience sacrée! Comment avons-nous pu la rendre illégale? C'est comme si on avait interdit l'accès à une cathédrale gothique ou à un musée, ou même à un coucher de soleil!»

Et de poursuivre: «Honnêtement, je n'aurais jamais imaginé revivre ça. Mais nous y voilà: le travail à Johns Hopkins se poursuit depuis maintenant quinze ans, soit cinq de plus qu'à Spring Grove.»

* * *

En 1999, une publicité étrange a fait son apparition dans les hebdomadaires de la région de Baltimore et de Washington, D.C., sous le titre «*Interested in the Spiritual Life?*» (Intéressé par la vie spirituelle?)

La recherche universitaire sur les enthéogènes (en bref, des substances qui engendrent une expérience spirituelle, comme le peyotl et les champignons hallucinogènes) a repris. Ce champ d'étude comprend la pharmacologie, la psychologie, le développement de la créativité et la spiritualité. Pour en savoir plus sur une participation à des projets de recherche confidentiels sur les enthéogènes, composez gratuitement le 1-888-585-8870. www.csp.org.

Peu de temps après, Richards et Mary Cosimano, une assistante sociale et une conseillère d'orientation recrutée par ce dernier pour l'aider à guider les séances, ont administré la première dose légale de psilocybine à un citoyen américain, après une interruption de vingt-deux ans. Depuis, l'équipe de Johns Hopkins a organisé plus de trois cents séances sous psilocybine et travaillé avec un large panel de volontaires (sujets sains, débutants ou experts en méditation, personnes atteintes d'un cancer, ecclésiastiques et fumeurs désireux d'arrêter). J'étais curieux de connaître le retour d'expérience de toutes ces personnes, et plus particulièrement de cette première cohorte de sujets sains. Non seulement parce qu'ils avaient participé

à une étude essentielle sur le plan historique, mais aussi parce que je me disais que c'étaient ceux qui, en fait, me ressemblaient le plus. À quoi ressemble un *trip* sous psilocybine à la fois légal, guidé par un professionnel et parfaitement dosé?

À vrai dire, les participants à ces premières expérimentations n'étaient pas tout à fait comme moi, car je doute que j'aurais à l'époque prêté attention à une telle annonce. Ce premier groupe ne comptait aucun athée convaincu, et les entretiens que j'ai réalisés avec une dizaine d'entre eux ont mis en évidence le fait que la plupart, sinon la majorité, s'étaient portés volontaires en raison d'inclinations spirituelles plus ou moins prononcées. Il y avait là une magnétiseuse, un homme qui s'était lancé dans une aventure à la Jean de Fer, un ancien moine franciscain et une herboriste. Il y avait aussi un physicien intéressé par le zen et un professeur de philosophie féru de théologie. «Nous étions intrigués par l'effet spirituel, a reconnu Griffiths, et dès le départ, nous avons créé un biais [en ce sens].»

Cela dit, Griffiths a fait tout son possible, dans la conception de l'étude, pour neutraliser les «effets d'attente». Il doutait notamment qu'une drogue puisse produire le même genre d'expérience mystique que celle qu'il avait vécue au travers de la méditation: «C'était une vérité pour Bill et une hypothèse pour moi. Il fallait donc par conséquent neutraliser les biais de Bill.» Aucun des sujets n'ayant jamais pris de psychédéliques, ils n'avaient aucune idée préalable des effets que la psilocybine entraînerait chez eux. Lors des séances, ni eux ni leur guide n'ont su s'ils avaient ingéré de la psilocybine ou un placebo, ni si ce placebo était un comprimé de sucre ou l'un des six ou sept autres psychotropes sélectionnés. En l'occurrence, le placebo

choisi était du Ritalin et, dans près de 25% des cas, les scientifiques présents ont été incapables de deviner la nature de la substance administrée aux participants.

Ceux avec lesquels je suis entré en contact se souvenaient parfaitement de leur expérience, bien qu'elle se soit déroulée des années auparavant. Ils ont été capables de me la décrire très précisément, au cours d'entretiens qui ont, à chaque fois, duré des heures. Tous avaient de longues histoires à me raconter: nombre d'entre eux n'avaient jamais rien vécu d'aussi profond et se sont fait un plaisir de revivre cette expérience par le détail, que ce soit *de visu*, par Skype ou par téléphone. On leur avait demandé de rédiger un rapport immédiatement après leur expérience, qu'ils ont volontiers accepté de me transmettre. Cette lecture s'est révélée aussi étrange que fascinante.

Plusieurs de ces participants m'ont raconté avoir tout d'abord ressenti une peur et une angoisse intenses avant de s'abandonner à l'expérience – ce que leur guide les a encouragés à faire. Les accompagnants se conforment à un ensemble de «consignes de vol» rédigées par Richards (inspirées des centaines de voyages psychédéliques qu'il a guidés), qu'ils passent en revue avec chacun des volontaires au cours d'une préparation de huit heures précédant le voyage.

Les directives conseillent aux guides d'utiliser des mantras comme «fie-toi à la trajectoire» et «confiance, abandon, ouverture». Certains guides reprennent même les mots de John Lennon: «Débranche ton esprit, détends-toi et laisse-toi porter.»

On explique aux participants qu'ils sont susceptibles de vivre «la mort et/ou la transcendance de [leur] ego ordinaire», mais que ce

moment est «toujours suivi de la renaissance ou du retour au cadre spatio-temporel ordinaire. Le moyen le plus sûr de revenir à la normale est de s'abandonner complètement aux expériences telles qu'elles émergent». Les guides ont pour consigne de rappeler aux volontaires qu'ils ne seront jamais seuls et qu'ils ne doivent pas s'inquiéter de leur corps pendant le voyage, car ils sont là pour veiller sur eux. Si vous avez le sentiment «de mourir, de fondre, de vous dissoudre, d'exploser, de perdre la tête, etc. – allez-y».

Plusieurs questions sont posées aux participants: «Si vous voyez une porte, que faites-vous? Si vous voyez un escalier, que faites-vous?» Bien sûr, les bonnes réponses sont «Je l'ouvre» et «Je le gravis».

Le soin tout particulier apporté à la préparation indique qu'un certain effet d'attente est inévitable. Après tout, les chercheurs préparent leurs volontaires à une expérience décisive au cours de laquelle interviennent la mort, la renaissance et une potentielle transformation. «Il serait irresponsable de ne pas les avertir», m'a indiqué Griffiths lorsque je lui ai demandé si ses participants avaient été «préparés» à un certain type d'expérience. L'un d'eux, le physicien, m'a raconté que le «questionnaire sur l'expérience mystique» qu'il a rempli après chaque séance avait également engendré des attentes. «Il me tarde de voir les choses auxquelles le questionnaire fait allusion», a-t-il écrit après une séance décevante (sans doute due au placebo). «Voir que tout est vivant et connecté, faire face au vide ou observer une incarnation des divinités, ce genre de choses.» À cet égard et à bien d'autres, il semble en réalité que l'expérience sous psilocybine réalisée à Johns Hopkins ait été le résultat non seulement de l'action de la molécule, mais également de

plusieurs autres facteurs, tels que la préparation et les attentes du sujet, les compétences et la vision personnelle des guides, les consignes de Richards, l'aménagement de la pièce, l'optique introspective encouragée par le port du masque sur les yeux et la musique environnante (laquelle m'a globalement semblé de nature religieuse) et, bien qu'ils ne soient sans doute pas très enclins à le reconnaître, l'état d'esprit même de ceux qui avaient conçu l'étude.

Le fort pouvoir de suggestion des psychédéliques est l'une de leurs principales caractéristiques, et c'est pourquoi il n'est pas surprenant que tant de volontaires de la première cohorte à Johns Hopkins aient vécu de puissantes expériences mystiques: l'étude a en effet été conçue par trois hommes fascinés par les états mystiques de la conscience (de la même manière, il n'est pas étonnant qu'aucun chercheur européen parmi ceux que j'ai contactés n'ait observé autant d'expériences mystiques chez ses sujets). Cela dit, et en dépit de tous ces préparatifs, ceux qui ont pris un placebo n'ont pas vécu le type d'expériences que tous les autres ont décrit comme l'une des plus profondes ou marquantes de leur vie.

Immédiatement après l'ingestion du comprimé déposé dans la petite coupe, et avant que vous ne ressentiez le moindre effet, Griffiths vient vous souhaiter bon voyage. Il utilise souvent une métaphore qui a marqué la plupart des personnes que j'ai interrogées. «Imaginez-vous comme un astronaute qu'on envoie dans l'espace» est ce qu'il a dit à Richard Boothby, et ce que celui-ci m'a rapporté. Ce professeur de philosophie était âgé d'une cinquantaine d'années lorsqu'il a participé à l'étude à Johns Hopkins. «Vous partez aux confins de l'univers pour vous en imprégner et communiquer avec ce que vous y trouverez, mais n'ayez

pas peur, nous restons ici pour garder un œil sur la situation. Nous sommes une sorte de tour de contrôle. On s'occupe de tout.»

Pour l'astronaute envoyé dans l'espace, le frisson du décollage et l'effort nécessaire pour échapper à la gravité terrestre sont parfois éprouvants, voire terrifiants. Plusieurs personnes m'ont ainsi raconté qu'elles avaient tenté de s'accrocher de toutes leurs forces au moment où elles ont senti leur moi se désintégrer. L'une d'elles, le physicien Brian Turner, alors âgé de quarante-quatre ans et employé par un sous-traitant de l'armée américaine, a décrit ainsi son expérience:

Je sentais mon corps se dissoudre, à commencer par mes pieds, jusqu'à ce qu'il ne reste que le côté gauche de ma mâchoire. C'était très désagréable; je ne pouvais plus compter que quelques dents à gauche et sentir la partie inférieure de ma mâchoire. Je savais que si ça disparaissait, je serais parti. Puis je me suis rappelé ce qu'ils m'avaient dit, qu'il fallait aller vers ce qui nous paraissait effrayant. Alors plutôt que d'avoir peur de mourir, je suis devenu curieux. Je n'ai plus essayé d'éviter la mort. Au lieu de reculer, j'ai commencé à m'interroger sur l'expérience. J'ai alors été envahi par une agréable impression de flottement et je suis devenu musique.

Il s'est peu après retrouvé «dans une grande grotte où toutes mes connaissances d'autrefois étaient suspendues comme des stalactites: la fille qui était assise à côté de moi à l'école primaire, des amis du secondaire, ma première copine, ils étaient tous là, prisonniers de la glace. C'était très cool. J'ai pensé à chacun d'entre eux, je me suis souvenu de tous les moments de notre relation. J'ai passé en revue

mon parcours. Tous ces gens avaient fait de moi ce que j'étais devenu».

Amy Charnay, une nutritionniste et herboriste dans la trentaine, est arrivée à Johns Hopkins après une crise. Cette sportive adepte de la course à pied, étudiante en écologie forestière, était tombée d'un arbre et s'était abimé la cheville, ce qui avait mis un terme à la fois à sa carrière sportive et à sa carrière professionnelle de gestionnaire forestière. Au début de son voyage, elle s'est sentie submergée par la peur et la culpabilité.

«J'étais dans un décor du début XIX^e, sur une scène. Deux personnes à côté de moi plaçaient une corde autour de mon cou sous le regard du public qui encourageait les bourreaux. Je me suis sentie envahie par la culpabilité, j'étais terrifiée. J'étais en enfer. Et je me souviens que Bill m'a demandé: "Que se passe-t-il?"»

«"Je ressens une très grande culpabilité." Bill a répondu: "C'est très courant." Et aussi simplement que ça, l'image de ma pendaison s'est pixellisée et a disparu, remplacée par une sensation extraordinaire de liberté et d'interconnexion. Ça a été un tournant décisif pour moi. J'ai compris que si j'arrivais à nommer et à accepter un sentiment, à le confier à quelqu'un, il s'effacerait. Aujourd'hui, avec la maturité, j'y arrive seule.»

Amy Charnay s'est ensuite vue voler autour de la Terre et traverser le temps, assise sur le dos d'un oiseau. «J'étais suffisamment consciente pour savoir que mon corps était sur le divan, mais j'étais en train de le quitter et je vivais ces choses en prise directe. Je me suis retrouvée dans un cercle de percussions avec une tribu autochtone et j'étais à la fois celle que l'on guérissait et celle qui guérissait. Cette expérience a été très profonde. Comme je

n'appartiens à aucune lignée traditionnelle [de guérisseurs], j'avais toujours eu un sentiment d'imposture en étudiant les plantes médicinales. Cette image m'a montré que j'étais liée aux plantes et à ceux qui les utilisent, que ce soit pour des rites, des expériences psychédéliques ou simplement en salade!»

Au cours d'une autre séance, Amy a repris contact avec un petit ami de jeunesse, mort dans un accident de voiture à l'âge de dix-neuf ans. «Soudain, un fragment de Phil vivait dans mon épaule gauche. Je n'avais jamais rien vécu de tel, mais c'était incroyablement réel. J'ignore pourquoi il est jaune et vit dans mon épaule gauche – et ce que ça veut dire –, mais je m'en fiche. Il est avec moi.» Ce genre de retrouvailles avec des morts n'est pas rare. Richard Boothby, dont le fils de vingt-trois ans s'était suicidé un an auparavant après des années de toxicomanie, m'a raconté son expérience: «Oliver était plus présent à ce moment-là qu'il ne l'avait jamais été.»

L'importance suprême de s'abandonner à l'expérience, aussi effrayante ou bizarre soit-elle, est rappelée en permanence pendant les séances préparatoires et figure en bonne place dans les récits de voyage, mais ce n'est pas tout. Boothby a pris ce conseil au sérieux et s'est rendu compte qu'il pouvait se servir de ce principe comme outil pour influencer l'expérience en temps réel. Il a écrit:

Dès les premiers temps, je commence à percevoir que les effets du composé sont fortement influencés par ma détermination subjective. Si, en réaction à l'amplification de l'expérience, l'anxiété me crispe, ce que je vois semble aussi se tendre. Mais si, ensuite, je me rappelle consciemment que je dois me détendre, me laisser aller à l'expérience, alors l'effet est spectaculaire. L'espace où je me trouve, déjà vaste, s'ouvre soudain d'autant

plus et les formes qui ondulent sous mes yeux paraissent exploser en des motifs nouveaux et plus extraordinaires encore. À plusieurs reprises, j'ai la sensation irrésistible que l'infini est multiplié par l'infini. J'ai dit en rigolant à ma femme qui me ramenait à la maison que c'était comme si j'avais été aspiré plusieurs fois par le trou du cul de Dieu.

Cette description ressemble beaucoup à une expérience mystique classique, même si Boothby est sans doute le premier d'une longue lignée de mystiques occidentaux à pénétrer le royaume du divin de cette façon.

Au plus profond de ce délire, j'ai pensé que j'étais en train de mourir ou, plus bizarrement, déjà mort. Toutes mes attaches à quelque sens de la réalité avaient lâché. Pourquoi ne pas penser que j'étais mort? Et si c'est ce à quoi ressemblait la mort, me suis-je dit, alors d'accord. Comment s'y refuser?

À ce moment, au pic de l'expérience, j'ai senti toutes les dualités fondamentales – le rêve et l'éveil, la vie et la mort, l'intérieur et l'extérieur, moi et autrui – se télescoper [...]. La réalité semblait s'enrouler, imploser dans une sorte de catastrophe exaltée de la logique. Malgré tout, au beau milieu de cet ouragan hallucinatoire, je vivais une étrange expérience de l'ultra-sublime. Et je me souviens m'être répété en boucle: «Rien ne compte, plus rien ne compte. Je comprends! Absolument rien ne compte.»

Et ce fut tout.

Au cours des dernières heures, la réalité s'est lentement et spontanément recomposée. En phase avec une musique chorale

particulièrement puissante, j'ai connu une sensation très émouvante de réveil triomphant, comme si un jour nouveau se levait après une nuit longue et éprouvante.

* * *

À l'époque où j'interviewais Richard Boothby et les autres, je lisais en parallèle le récit de William James sur la conscience mystique dans *L'Expérience religieuse* afin d'essayer de m'orienter. Une grande partie des propos de l'auteur m'ont aidé à trouver des repères dans l'avalanche de mots et d'images que je collectais alors. William James commence son analyse des états mystiques de la conscience en admettant que «[son] tempérament [lui] interdit presque toute expérience mystique²⁵». *Presque*. Ce que William James sait des états mystiques n'est pas seulement le fruit de ses lectures, ses connaissances lui viennent aussi de ses expériences avec des drogues, dont le protoxyde d'azote.

Plutôt que d'essayer de définir quelque chose d'aussi insaisissable qu'une expérience mystique, William James propose quatre «traits caractéristiques» permettant de la caractériser. Le premier et, selon lui, «le plus commode» est l'ineffabilité: «Le sujet qui éprouve un tel état de conscience dit qu'il ne peut trouver de mots pour l'exprimer²⁶.» À l'exception éventuelle de Boothby, tous les participants avec qui j'ai discuté ont désespéré, à un moment ou un autre, de ne pas réussir à me communiquer toute la puissance de ce qu'ils avaient vécu, en dépit de leurs efforts. Il fallait le vivre, m'a-t-on répété.

La qualité noétique, qu'il appelle aussi intuition, est le deuxième trait caractéristique qu'il décrit: «[...] les états mystiques [...]

apparaissent aussi au sujet comme une forme de connaissance. [...] C'est une illumination d'une richesse inexprimable, dont on sent qu'elle aura sur toute la vie un immense retentissement²⁷.»

Chez chacun des participants interrogés, l'expérience suscite beaucoup plus de réponses que de questions, et ces réponses – curieusement, car le sujet est après tout sous l'emprise d'une drogue – se caractérisent par une force et une persistance remarquables. John Hayes, psychothérapeute dans la cinquantaine et l'un des premiers volontaires à Johns Hopkins, en a témoigné ainsi:

J'ai eu le sentiment que des mystères m'étaient dévoilés, mais ils me paraissaient pourtant familiers; j'avais plutôt l'impression qu'on me rappelait des choses que je savais déjà. J'ai eu l'impression d'être initié à des dimensions de l'existence dont la plupart des gens n'ont pas connaissance, notamment la nette sensation que la mort est illusoire, dans le sens où c'est une porte que nous franchissons vers un autre niveau d'existence, et que nous sommes éjectés d'une éternité où nous retournerons.

Ce qui n'est sans doute pas faux, je suppose, mais pour celui qui vit une expérience mystique, une telle vision a la force d'une vérité révélée.

Beaucoup des impressions glanées durant le voyage psychédélique ressemblent à des banalités. Boothby, qui est un intellectuel doté d'un sens développé de l'ironie, a peiné à mettre des mots sur les vérités profondes qui sont l'essence même de notre humanité et qui lui ont été révélées durant l'un de ses voyages sous psilocybine.

J'ai parfois été presque gêné par ces révélations, comme si elles exprimaient une vision cosmique du triomphe de l'amour que

l'on associe en général et avec une certaine dérision aux platitudes des cartes de vœux. Et pourtant, les visions élémentaires qui ont été les miennes pendant ces séances me semblent encore, pour la plupart, irréfutables.

Quelle était donc la vision irréfutable de ce professeur de philosophie?

L'amour est plus fort que tout.

William James aborde la banalité de ces idées mystiques, ce «sens plus profond que revêt subitement à nos yeux une formule souvent répétée. “J’ai entendu ça toute ma vie, s’exclame-t-on, mais je n’en avais pas compris le sens profond jusqu’à aujourd’hui²⁸.”» Le voyage mystique nous apprendrait ainsi des notions complexes sur l’évidence. Et pourtant, au sortir de cette expérience, les sujets ont une nouvelle interprétation de ces platitudes: ils ressentent désormais ce dont ils avaient connaissance, un savoir qui a désormais l’autorité d’une conviction profonde. Et très souvent, celle-ci porte sur l’importance suprême de l’amour.

Karin Sokel, coach de vie et guérisseuse dans la cinquantaine, a décrit une expérience «qui a tout changé et m’a profondément ouverte». Au paroxysme de son voyage, elle a rencontré un dieu qui se donnait pour nom «Je Suis». En sa présence, «chacun de mes chakras a explosé. Et la lumière fut, la pure lumière de l’amour et de la divinité, elle était avec moi et aucune parole n’était nécessaire. J’étais en présence de cet amour absolu, divin, avec lequel je fusionnais, dans cette explosion d’énergie... Rien que d’en parler me donne encore la chair de poule. Ça a été comme une révélation. Le

fondement de notre existence était l'amour, j'en avais désormais la certitude. Au pic de l'expérience, je tenais littéralement le visage d'Oussama ben Laden entre mes mains, je le regardais dans les yeux, je ressentais un pur amour venant de lui et je le lui rendais. Le fondement n'est pas le mal, c'est l'amour. J'ai vécu la même chose avec Hitler, puis avec un Nord-Coréen. Je pense donc que nous sommes le divin. Ce n'est pas une construction intellectuelle, c'est une connaissance fondamentale.»

Je lui ai demandé ce qui la rendait si certaine que ce n'était pas un rêve ou un fantasme causé par la drogue. «Ce n'était pas un rêve. C'était aussi réel que notre conversation, là, maintenant. Je ne l'aurais pas compris non plus si je n'en avais pas fait l'expérience directe. Maintenant, elle est gravée dans mon esprit et je peux m'y connecter, ce que je fais souvent.»

William James aborde ce dernier point dans le cadre de son analyse du troisième «trait caractéristique» de la conscience mystique, c'est-à-dire l'«instabilité». Car même si les états mystiques ne durent pas très longtemps, leurs traces persistent et réapparaissent, puis «quand ils reviennent, [leur qualité propre] est reconnue; chaque expérience laisse l'âme plus riche, plus épanouie²⁹».

Le quatrième et dernier trait de la typologie proposée par William James est la «passivité» essentielle de l'expérience mystique: «[...] le sujet sent sa volonté paralysée; parfois même il se sent comme dompté par une puissance supérieure³⁰.» La sensation de s'abandonner provisoirement à une force supérieure donne l'impression au sujet d'avoir été transformé de manière permanente. Chez les participants à l'étude de Johns Hopkins qui m'ont fait part

de leur expérience, celle-ci remontait en général à dix ou quinze ans, mais les effets demeuraient très présents, parfois même dans leur quotidien. «La psilocybine a éveillé en moi une compassion aimante et une gratitude que je n'avais jamais ressenties auparavant», m'a raconté une psychologue (souhaitant garder l'anonymat) quand je l'ai interrogée sur les effets à long terme de la psilocybine. «Confiance, abandon, ouverture et présence sont pour moi les piliers de l'expérience. Maintenant, ces éléments sont une connaissance et non plus une croyance.» Elle a érigé les consignes de Richards en manuel de vie.

Boothby en a fait autant, en transformant son expérience de l'abandon en une sorte d'éthique:

Pendant ma séance, cet art de la relaxation est lui-même devenu le fondement d'une immense révélation, car il m'est soudain apparu que quelque chose, dans l'esprit de la relaxation, dans l'accomplissement d'une ouverture parfaite, confiante et aimante de l'esprit, est l'essence et le but même de l'existence. Notre tâche dans la vie consiste précisément en une forme de lâcher-prise, un abandon des craintes et des attentes, pour essayer de se livrer pleinement à l'impact de l'instant présent.

John Hayes, le psychothérapeute, a assisté à «la déstabilisation de son sens du concret», remplacé par la conviction «qu'il existe une réalité sous la réalité des perceptions ordinaires. L'expérience a éclairé [s]a cosmologie, l'idée qu'il existe un monde au-delà de celui-ci». John Hayes conseille tout particulièrement l'expérience aux personnes dans la force de l'âge, qu'une connaissance du sacré peut,

selon Carl Jung, aider à négocier la seconde moitié de leur vie. Le psychothérapeute ajoute: «Je ne le recommanderais pas aux jeunes.»

Le voyage d'Amy Charnay à Johns Hopkins a renforcé son engagement pour la phytothérapie (elle travaille aujourd'hui pour un fabricant de compléments alimentaires dans le nord de la Californie). Il l'a aussi convaincue de se séparer de son mari. «Tout est devenu plus clair. Je suis sortie de cette séance et mon mari n'était pas venu me chercher à l'heure. J'ai compris que c'était une constante entre nous. Nous sommes très différents l'un de l'autre. Je m'en étais pris plein la tête ce jour-là et j'avais besoin qu'il soit ponctuel.» Elle lui a annoncé sa décision dans la voiture et ne l'a jamais regretté.

En écoutant tous ces gens raconter à quel point leur expérience de la psilocybine avait changé leur vie, on en vient à se demander si la pièce utilisée pour les séances à Johns Hopkins n'est pas une «usine à transformer les humains», selon les mots employés par Mary Cosimano, la guide qui y a sans doute passé le plus de temps. «Depuis cette expérience, m'a raconté l'un des participants, je vois ma vie comme la succession de deux périodes distinctes: l'avant et l'après psilocybine.» Peu après son *trip*, Turner, le physicien, a quitté son emploi et s'est installé dans le Colorado pour étudier le zen. Il avait déjà essayé la méditation avant la psilocybine, mais «à présent, j'étais motivé, car je savais ce qui m'attendait au bout du chemin». Il était prêt à travailler dur pour atteindre le zen, maintenant qu'il avait entraperçu les modes de conscience potentiels qui s'ouvraient à lui.

Turner est aujourd'hui moine bouddhiste, mais il reste physicien et travaille pour une entreprise qui fabrique des lasers hélium-néon. Je lui ai demandé s'il ressentait une quelconque tension entre ses convictions scientifiques et ses pratiques spirituelles. «Je ne vois pas

de contradiction. Pourtant, ce qui s'est passé à Johns Hopkins a influencé ma vision de la physique. Je comprends que certains domaines restent hors de portée de la science. La science vous mène au Big Bang, mais pas au-delà. Il faut d'autres types d'outils pour y parvenir.»

Ces témoignages de transformations personnelles sont largement étayés par une autre étude de suivi, qui s'est intéressée aux premiers groupes de sujets sains à Johns Hopkins. Katherine MacLean, l'une des psychologues de l'équipe, a analysé les données issues de cinquante-deux participants, notamment des entretiens avec des amis ou des proches indiqués par ceux-ci. Elle a découvert que, dans la plupart des cas, le voyage sous psilocybine avait entraîné un changement durable de leur personnalité³¹. Plus précisément, les volontaires qui avaient vécu une «expérience mystique totale» (d'après leur score au questionnaire de Walter Pahnke et Bill Richards sur les expériences mystiques) présentaient, en plus d'une amélioration durable de leur bien-être, une augmentation pérenne du trait de caractère défini comme «ouverture à l'expérience». Dans le modèle OCEAN utilisé par les psychologues pour évaluer la personnalité en cinq traits, l'Ouverture à l'expérience englobe l'appréciation esthétique et la sensibilité, les rêves et l'imagination, ainsi que la tolérance à l'égard des opinions et des valeurs d'autrui (les quatre autres étant le caractère Conscientieux, l'Extraversion, l'Amabilité et le Névrosisme); elle prédispose également à la créativité dans le domaine des arts et des sciences, ainsi que, semble-t-il, au développement d'idées contraires à celles habituellement proposées par la science. Chez l'adulte, des changements si prononcés et durables de la personnalité sont rares.

Ces transformations vers une plus grande ouverture ne sont toutefois pas limitées aux volontaires qui ont vécu ces expériences: les guides racontent qu'ils ont eux-mêmes évolué après avoir été les témoins des voyages de leurs sujets. Katherine MacLean, qui a guidé des dizaines de séances durant la période où elle a travaillé à Johns Hopkins, m'a dit: «Au départ, j'étais dans le camp de l'athéisme, mais j'ai commencé à observer des choses au travail en contradiction avec cette conviction. Mon monde est devenu de plus en plus mystérieux à mesure que je côtoyais des gens sous psilocybine.»

Lors de mon dernier entretien avec Richard Boothby, à la fin d'un brunch dominical au musée d'art moderne de Baltimore, il m'a regardé avec une expression semblant mêler une ferveur quasi évangélique pour les «trésors» entraperçus à Johns Hopkins et une certaine pitié pour son interlocuteur encore vierge de toute expérience de ce type.

«Je ne peux vous en vouloir d'être envieux», a-t-il résumé.

* * *

Il est vrai que mes rencontres avec ceux qui avaient participé aux études menées à Johns Hopkins m'avaient rendu quelque peu envieux, mais j'avais surtout beaucoup plus de questions que de réponses après leur avoir parlé. Comment évaluer les «perspectives» que ces personnes rapportent de leurs voyages psychédéliques? Quelle valeur leur accorder? D'où peut provenir la matière qui constitue ces rêves éveillés ou, selon les mots d'un participant, «ces films intrapsychiques»? De l'inconscient? Des suggestions de leurs guides et du cadre dans lequel se déroule l'expérience? Ou, comme le pensent de nombreux participants, de l'«univers» ou d'un «au-

delà»? Et en dernier lieu, quel est le *sens* de ces états mystiques de la conscience pour l'esprit humain ou l'univers?

Griffiths, de son côté, a retrouvé sa passion pour la science à la suite de l'essai clinique en 2006 et fait preuve d'un respect plus profond encore pour tout ce que la science ne connaît pas, ce qu'il appelle «les mystères».

«En ce qui me concerne, les données [de ces premières séances] se sont révélées... je ne veux pas employer le mot “hallucinantes”, mais ce dont nous avons été témoins était inédit, sur le plan de la signification profonde et de l'importance spirituelle durable de ces effets. J'ai donné beaucoup de drogues à beaucoup de gens, et ce qui en découle, ce sont des expériences sous drogues. Mais les composés psychédéliques sont uniques parce que le sens est issu de l'expérience.»

Dans quelle mesure ce sens est-il réel? Griffiths est agnostique, mais étonnamment ouvert d'esprit, y compris à propos des récits à la première personne de ces sujets sur un «au-delà», quelle que soit la façon dont ils le décrivent. «Je suis prêt à envisager la possibilité que ces expériences soient vraies ou fausses, m'a-t-il confié. Il est fascinant d'utiliser les outils à notre disposition pour disséquer ce mystère.»

Tous ses collègues ne partagent pas cette ouverture d'esprit. Durant l'une de nos réunions matinales, devant un petit- déjeuner dans la véranda de sa modeste résidence en banlieue de Baltimore, Griffiths a mentionné un confrère à Johns Hopkins, un psychiatre de renom, Paul McHugh, qui réduit l'expérience psychédélique à une simple forme de «délire toxique». Griffiths m'a encouragé à faire quelques recherches sur McHugh.

«Les médecins observent cet étrange et pittoresque état de conscience chez les patients qui souffrent de maladies hépatiques, rénales ou pulmonaires à un stade avancé: des produits toxiques s'accumulent dans leur corps et provoquent sur le cerveau et l'esprit les mêmes effets que le LSD³²», a-t-il écrit dans la critique d'un livre sur le projet Psilocybine de Harvard, dans le magazine *Commentary*. «L'intensité de la perception des couleurs, la fusion des sensations physiques, les hallucinations, la désorientation et la perte de la notion de temps, les joies et les terreurs délirantes qui vont et viennent en suscitant des émotions et des comportements imprévisibles sont malheureusement des symptômes que connaissent bien les médecins qui travaillent au quotidien dans les hôpitaux.»

Griffiths admet qu'il est possible que ses observations ne soient qu'une forme de psychose éphémère, et que cela justifie d'investiguer davantage la question du délire; il doute toutefois franchement que ce diagnostic soit une description exacte de ce que vivent ses sujets. «Les patients souffrant de délires trouvent l'expérience très désagréable, et vous ne les entendrez jamais, quelques années plus tard, dire quelque chose comme "waouh, c'était l'un des moments les plus profonds et marquants de ma vie".»

William James se trouve lui aussi aux prises avec ces questions de véracité dans son analyse sur les états mystiques de la conscience. Il conclut que ces expériences «s'imposent, en fait et en droit, avec une absolue autorité, à ceux qui les éprouvent³³», mais que «rien n'oblige ceux qui ne les éprouvent pas à les accepter sans critique». Toutefois, il pense que la possibilité même que des sujets puissent faire l'expérience de tels états de conscience devrait influencer notre

interprétation de l'esprit et du monde: «Ils s'opposent pourtant à l'autorité de la conscience purement rationnelle, fondée uniquement sur l'entendement et les sens, en prouvant qu'elle n'est qu'un des modes de la conscience³⁴.» «Cependant, pour atteindre la plénitude de la vérité, ce pourrait être malgré tout une condition indispensable de tenir le plus grand compte, dans toutes nos actions, de ce monde plus compréhensif³⁵.» Il détecte dans ces expériences, où «l'esprit s'élève à quelque point de vue plus compréhensif³⁶», les signes d'une grande «réconciliation» métaphysique: «C'était toujours la synthèse harmonieuse des contraires, dont l'opposition est la cause de tous nos maux³⁷.» Cette synthèse suprême n'était, selon lui, pas un simple délire.

* * *

Aujourd'hui, Griffiths paraît (de nouveau) dévoué à la recherche scientifique. «Je vous ai raconté ce qui m'a poussé à méditer: je me sentais en décalage avec ma vie professionnelle et j'envisageais de tout laisser tomber. Aujourd'hui, mon engagement est plus global qu'il ne l'a jamais été. Je m'intéresse davantage aux questions essentielles et aux vérités existentielles, et au bien-être, à la compassion et à l'amour issus de ces pratiques. J'importe maintenant ces valeurs au laboratoire. Et ça fait du bien.»

L'idée que nous puissions aujourd'hui aborder les états mystiques de la conscience grâce aux outils de la science est ce qui pousse Griffiths à se lever le matin. «D'un point de vue scientifique, quand on parvient à créer des conditions dans lesquelles 70% des gens affirment qu'ils ont vécu l'une des expériences les plus marquantes de leur vie, c'est tout simplement exceptionnel.» Pour lui, la portée

du résultat de 2006 réside dans le fait qu'«on peut maintenant effectuer des études prospectives» sur les états mystiques de la conscience, «car on peut les provoquer avec un degré élevé de probabilité. C'est ainsi que la science progresse véritablement». Selon lui, le travail sur la psilocybine a révélé de nouveaux confins de la conscience humaine susceptibles d'être explorés par la science. «Je me sens comme un enfant dans un magasin de bonbons», a-t-il ajouté.

Le pari de Griffiths en 1998, date à laquelle il a risqué sa carrière en se consacrant à la recherche sur les psychédéliques et les expériences mystiques, est d'ores et déjà gagné. Un mois avant notre réunion matinale, Griffiths avait reçu le prix Eddy décerné par l'Association sur les toxicodépendances (College on Problems of Drug Dependence, CPDD), l'un des plus prestigieux dans sa discipline; les jurés avaient alors unanimement cité son travail sur les psychédéliques comme l'une de ses contributions majeures. Ces travaux se sont considérablement développés depuis l'article de 2006: à ma dernière visite à Johns Hopkins, en 2015, une vingtaine de personnes travaillaient sur diverses études en lien avec ces substances. Il faut remonter à l'époque de Spring Grove pour trouver un soutien institutionnel de cette ampleur. Jamais un établissement de la réputation de Johns Hopkins n'avait consacré autant de moyens à ce qui est, après tout, l'étude des états mystiques de la conscience.

Le laboratoire de Johns Hopkins s'intéresse depuis toujours à l'exploration de la spiritualité et au «mieux-être des personnes bien portantes» (des essais cliniques sont en cours pour administrer de la psilocybine à des méditants expérimentés et à des ecclésiastiques),

mais l'effet profond de l'expérience mystique a également des retombées thérapeutiques manifestes auxquelles s'intéressent les chercheurs. Des études montrent que la psilocybine – ou plutôt l'état de conscience mystique induit par la psilocybine – pourrait contribuer au traitement des addictions (une étude pilote sur le sevrage du tabac a obtenu un taux de réussite de 80%, ce qui est sans précédent³⁸) et de la détresse existentielle éprouvée par les patients atteints d'une maladie incurable. À notre dernière rencontre, Griffiths était sur le point de soumettre un article présentant les résultats exceptionnels obtenus à l'issue d'une étude portant sur le traitement, au moyen de psilocybine, de l'anxiété et de la dépression chez des patients atteints d'un cancer; elle mettait en évidence l'effet thérapeutique majeur du *trip* dans le cadre d'un traitement psychiatrique. La majorité des sujets ayant vécu une expérience mystique ont indiqué que leur peur de la mort avait diminué de façon significative, et parfois même complètement disparu.

Là encore, des questions peuvent se poser quant au sens et à l'autorité de telles expériences, notamment lorsqu'elles sont susceptibles de convaincre les sujets que la conscience n'est pas confinée au cerveau et qu'elle pourrait survivre à la mort. Griffiths reste ouvert à ces interrogations. «La phénoménologie de ces expériences suscite une réorganisation si profonde et si puissante que je suis prêt à envisager qu'il existe un mystère que nous ne pouvons comprendre.»

Griffiths a parcouru un long chemin depuis ses débuts, lorsqu'un comportementalisme strict guidait sa démarche scientifique. Les états modifiés de conscience (les siens comme ceux de ses patients)

l'ont ouvert à des questions que peu de scientifiques osent encore aborder librement.

«Que se passe-t-il après la mort? Je n'ai besoin que d'un pour cent [d'incertitude]. Je ne vois rien de plus intéressant que ce que je suis susceptible de découvrir ou non au moment de mourir. C'est la question qui me fascine le plus actuellement.» Pour cette raison, Griffiths espère ardemment ne pas être renversé par un bus, mais, au contraire, avoir le temps de «savourer» l'expérience sans être déconcentré par la douleur. «Si l'on en croit le matérialisme occidental, l'interrupteur passe en position éteinte, point final. Mais il existe tellement d'autres descriptions. Cela pourrait être un nouveau départ! Ne serait-ce pas incroyable?»

C'est alors que Griffiths a inversé les rôles et a commencé à me poser des questions sur ma propre vision spirituelle, des questions auxquelles je n'étais absolument pas préparé.

«Dans quelle mesure êtes-vous certain qu'il n'y a rien après la mort?» m'a-t-il demandé. J'ai tenté d'esquiver la question, mais il a insisté. «À votre avis, quelle est la probabilité qu'il existe quelque chose après la mort? En pourcentage?»

«Oh, je n'en sais rien, ai-je balbutié. Deux ou trois pour cent?» Je n'ai toujours pas la moindre idée à ce jour d'où m'est venue cette estimation, mais Griffiths s'en est néanmoins emparé. «C'est beaucoup!» Je lui ai alors retourné la question.

«Je ne suis pas sûr de vouloir vous répondre, m'a-t-il dit en riant et en jetant un regard à mon enregistreur. Tout dépend de la casquette que je porte.»

En comparaison d'autres scientifiques, ou même d'autres profils spirituels, Griffiths est doté de ce que John Keats, en référence à

Shakespeare, qualifie de «capacité négative», c'est-à-dire une disposition à composer avec les incertitudes, les mystères et le doute sans pour autant avoir besoin de se tourner vers les absolus, qu'ils soient scientifiques ou spirituels. «Il n'est pas plus sensé d'affirmer que je suis à 100% convaincu par une vision matérielle du monde que de dire que je suis à 100% convaincu par une interprétation littérale de la Bible.»

Lors de notre dernière rencontre, à l'occasion d'un souper dans un restaurant de son quartier, à Baltimore, j'ai tenté d'entraîner Griffiths dans une discussion sur le conflit manifeste entre la science et la spiritualité. Je lui ai demandé s'il était d'accord avec E. O. Wilson, qui a écrit que nous devons tous choisir, un jour ou l'autre, entre la voie de la science et celle de la spiritualité. Mais Griffiths n'a pas jugé les deux incompatibles et il n'aime guère les absolutistes de part et d'autre de ce supposé fossé. Il espère plutôt que les deux pourront se nourrir mutuellement et corriger leurs défauts respectifs, afin de nous aider à nous poser les grandes questions auxquelles nous sommes confrontés et finalement, à y répondre. Je lui ai ensuite lu une lettre de Huston Smith, le spécialiste des religions comparées qui, en 1962, s'était porté volontaire pour participer à l'expérience du Vendredi saint de Walter Pahnke. La lettre, adressée à Bob Jesse, avait été rédigée peu de temps après la parution, en 2006, de l'article historique de Griffiths, que Jesse m'avait envoyé.

«L'expérience menée à Johns Hopkins montre – prouve – que dans des conditions expérimentales contrôlées, la psilocybine peut engendrer de véritables expériences mystiques. L'étude s'appuie sur la science, en laquelle la modernité a confiance, pour saper le sécularisme de la modernité. Ce faisant, elle ne crée rien de moins

que l'espoir d'une resacralisation du monde naturel et social, d'un renouveau spirituel, lequel est notre meilleure défense non seulement contre l'absence d'âme, mais aussi contre le fanatisme religieux. Et elle le fait en s'attaquant aux préjugés irrationnels inhérents à nos lois actuelles sur les drogues.»

Alors que je lisais cette lettre de Huston Smith à haute voix, un sourire est apparu sur le visage de Griffiths. Visiblement ému, il n'a rien trouvé à ajouter, si ce n'est «c'est magnifique».

HISTOIRE NATURELLE

La toute-puissance du champignon

À l'issue de ma première rencontre avec Roland Griffiths dans son bureau à Johns Hopkins – la fois où il m'a questionné sur mon expérience mystique, demandé mon avis sur la vie après la mort et parlé de la capacité de la psilocybine à transformer la vie des gens –, il s'est levé et a déplié sa longue carcasse avant de fouiller la poche de son pantalon et d'en sortir un petit médaillon.

«Un petit cadeau pour vous, m'a-t-il dit. Mais avant ça, vous devez répondre à une question.»

«À cet instant même, avez-vous conscience d'être conscient?» Perplexe, j'ai réfléchi un long moment, avant de répondre par l'affirmative. C'était sans doute la bonne réponse, car il m'a donné ce qu'il avait en main. Sur l'une des faces de cette médaille figuraient quatre spécimens de *Psilocybe cubensis*, l'une des espèces les plus communes de champignon hallucinogène. Sur l'autre, on pouvait lire une citation de William Blake, laquelle (je ne l'ai réalisé que plus tard) résume parfaitement la façon de procéder à la fois du scientifique et du mystique: «La véritable méthode de la connaissance, c'est l'expérience.»

Il s'avère que l'été précédent, Griffiths était allé pour la première fois au festival Burning Man («Vous connaissez?» m'a-t-il demandé). Une fois informé que l'argent n'avait pas cours dans cette ville

éphémère et que seuls les cadeaux étaient acceptés, il avait fait frapper ces médaillons pour avoir quelque chose à donner ou à échanger. Il en remettait maintenant un à chacun des participants de son programme de recherche. Griffiths m'a surpris cette fois encore. Deux fois même: je ne l'aurais jamais imaginé se rendre au Burning Man. Et j'ai été étonné qu'il choisisse un cadeau rendant ainsi hommage au champignon.

Ces médaillons n'avaient en soi rien de surprenant, la molécule que Griffiths et ses collègues étudient depuis une quinzaine d'années provenant, après tout, d'un champignon. Le psilocybe et son composé psychotrope étaient inconnus des scientifiques jusque dans les années 1950, époque où ce champignon a été découvert dans le sud du Mexique. Les Indiens mazatèques utilisaient en secret la «chair des dieux» depuis la période préhispanique à des fins de guérison et de divination. Pourtant, à l'exception d'un objet décoratif en céramique posé sur une des étagères, rien ou presque dans le laboratoire ne faisait référence aux «champignons magiques». Parmi tous mes interlocuteurs à Johns Hopkins, personne n'avait évoqué le fait, tout de même étonnant, que les expériences qui avaient changé la vie de leurs sujets étaient dues à l'action d'un composé chimique présent à l'état naturel dans un champignon.

Dans le contexte du laboratoire, il est certes facile d'oublier cette réalité. Les chercheurs qui travaillent sur les psychédéliques utilisent exclusivement une version synthétique de la molécule (le composé psychoactif du champignon a été identifié, synthétisé et baptisé «psilocybine» à la fin des années 1950 par Albert Hofmann, le chimiste suisse également à l'origine de la découverte du LSD). Les participants avalent un petit comprimé blanc dans un laboratoire, et

non des champignons laids et âcres. Leurs voyages se déroulent dans un environnement médical uniquement peuplé, d'une certaine manière, d'hommes et de femmes en blouses blanches.

Cela est dans doute le reflet de la distanciation qui caractérise la science moderne, mais elle est d'autant plus renforcée par une volonté affirmée d'arracher la psilocybine aux racines (ou, devrais-je dire, au mycélium) qui la relie à la contre-culture des années 1960, au chamanisme autochtone des Amérindiens et peut-être à la nature elle-même. Car c'est bien là – dans la nature – que nous nous heurtons au mystère d'un petit champignon brun doté du pouvoir de transformer la conscience des animaux qui l'absorbent. Il en est de même pour le LSD, qui, on l'oublie trop souvent, est également issu d'un champignon, le *Claviceps purpurea*, c'est-à-dire l'ergot. Sans que l'on sache pourquoi, ces champignons surprenants produisent, outre des spores, du sens dans l'esprit humain.

Au fil de mes journées à Johns Hopkins et des heures passées à interroger les gens sur leurs voyages sous psilocybine, je suis devenu de plus en plus curieux d'en savoir plus sur l'histoire naturelle de ces champignons et leurs étranges pouvoirs. Où poussent-ils et comment? Pourquoi ont-ils acquis, au cours de l'évolution, la capacité de produire un composé chimique à tel point similaire à la sérotonine (le neurotransmetteur) qu'il parvient à traverser la barrière du sang vers le cerveau et à prendre provisoirement le contrôle du cerveau mammalien? Est-ce une défense chimique destinée à empoisonner les prédateurs de champignons? Cette explication paraît la plus évidente, mais elle est mise à mal par le fait que l'hallucinogène est presque exclusivement produit dans le sporophore du champignon, sa partie aérienne, qu'il ne voit aucun

inconvenient à ce qu'elle se fasse manger. Le champignon a-t-il quelque chose à gagner de sa capacité à transformer l'esprit des animaux qui le consomment⁴?

Et qu'en est-il des questions plus philosophiques que pose l'existence d'un champignon capable non seulement de transformer la conscience, mais aussi de susciter une expérience mystique profonde chez l'être humain? Cette réalité peut être interprétée de deux façons différentes. Le pouvoir psychotrope de la psilocybine plaide en faveur d'une compréhension résolument matérialiste de la conscience et de la spiritualité, les changements observés dans l'esprit pouvant être directement attribués à la présence d'un composé chimique, la psilocybine. Quoi de plus concret qu'un composé chimique? On pourrait donc raisonnablement conclure de l'action des psychédéliques que les dieux ne sont qu'un fantasme chimiquement induit dans l'imagination des hominidés.

Mais, étonnamment, la plupart de ceux qui ont vécu de telles expériences ne voient pas du tout les choses sous cet angle. Même les plus laïques reviennent de leur voyage convaincus qu'il existe quelque chose capable de transcender une analyse matérielle de la réalité: un «au-delà», en quelque sorte. Ils ne nient pas la base naturelle de cette révélation, mais ils l'interprètent différemment.

Si l'expérience de la transcendance passe par des molécules qui circulent à la fois dans notre cerveau et dans le monde des plantes et des champignons, alors la nature n'est peut-être pas aussi muette que la Science nous l'indique, et l'«Esprit» (quelle qu'en soit la définition) existe *autour de nous*: en d'autres termes, il est immanent à la nature, comme d'innombrables cultures prémodernes en sont persuadées. Ce qui, pour mon esprit (spirituellement

appauvri), semble constituer un cas de *désenchantement* du monde devient, dans celui de la personne qui a davantage d'expérience psychédélique, la preuve irréfutable de son enchantement fondamental. On comprend mieux l'expression «chair des dieux».

Voilà donc un curieux paradoxe. Le phénomène dont la description offre une explication simple et matérielle de la conviction spirituelle et religieuse engendre dans le même temps une expérience si puissante qu'elle est susceptible de nous convaincre de l'existence d'une réalité immatérielle – en d'autres termes, d'une conviction religieuse.

J'espérais donc qu'une meilleure connaissance des PCB psychotropes (l'abréviation qu'utilisent les mycologues pour désigner le «petit champignon brun») à l'origine de ce paradoxe me permettrait de clarifier la question, voire même d'y répondre. J'étais déjà un cueilleur occasionnel de champignons, certain de savoir identifier quelques espèces forestières comestibles (chanterelles, morilles, trompettes de la mort, cèpes) et suffisamment confiant pour manger ce que j'avais ramassé. Mes professeurs m'avaient pourtant prévenu que le monde des psilocybes est beaucoup plus complexe et dangereux qu'il n'en a l'air: la plupart des espèces qui peuvent vous tuer sont de «petits champignons bruns». Mais quelques conseils d'experts me donneraient peut-être la possibilité d'ajouter une variété ou deux de psilocybes à mon tableau de chasse et ainsi de commencer à percer le mystère de leur existence et de leurs étranges pouvoirs.

* * *

La personne la plus à même de m'aider ne m'était pas inconnue, mais il me fallait obtenir son accord. Paul Stamets, un mycologue de

l'État de Washington, a publié, en 1996, *Psilocybin Mushrooms of the World* (Les champignons psilocybes du monde), ouvrage qui fait autorité sur le genre *Psilocybe*. Stamets a également identifié et décrit dans des revues scientifiques quatre nouvelles espèces de psilocybes, notamment l'*azureus* – du nom de son fils Azureus⁵ –, l'espèce la plus puissante que nous connaissions à ce jour. Mais s'il est l'un des mycologues les plus réputés aux États-Unis, il travaille toutefois hors du milieu universitaire, n'a aucun diplôme d'études supérieures et finance lui-même la plupart de ses recherches⁶. Ses conceptions du rôle du champignon dans la nature sont par ailleurs assez éloignées de l'opinion scientifique qui a cours et proviennent, comme il le raconte toujours avec un certain plaisir, des connaissances acquises en les observant tout autant qu'en les consommant.

Je connais Stamets depuis des années, mais j'avoue avoir toujours gardé une certaine distance critique vis-à-vis de lui. Ses opinions extravagantes sur les pouvoirs des champignons tout comme ses fanfaronnades quant à ses travaux menés conjointement avec des institutions comme l'agence du ministère de la Défense des États-Unis (Defense Advanced Research Projects Agency, DARPA) et les NIH suscitent, à tort ou à raison, automatiquement de la méfiance chez n'importe quel journaliste. Et, je l'admets, plutôt à tort, en ce qui le concerne.

Nous avons eu plusieurs fois l'occasion de nous croiser dans des colloques, à l'occasion desquels j'ai pu l'écouter. Ses exposés sont un séduisant (et souvent brillant) mélange de solides informations scientifiques et de pures spéculations, la frontière entre les deux étant souvent impossible à déceler. Son TED Talk de 2008 est, à ce

titre, très représentatif et compte plus de quatre millions de vues sur Internet.

Paul Stamets, né en 1955 à Salem, dans l'Ohio, est un grand barbu à la mine morose. Je n'ai pas été surpris d'apprendre qu'il avait été autrefois bûcheron dans le nord-ouest des États-Unis. Quand il est sur scène, il porte en général une sorte de chapeau de feutre de style alpin, mais qui, comme il le précise par la suite, provient de Transylvanie et a été fabriqué avec de l'amadou, l'intérieur spongieux de l'amadouvier, également appelé «langue de bœuf» (*Fomes fomentarius*), un polypore qui pousse sur plusieurs espèces d'arbres morts ou mourants. L'amadou est inflammable et servait autrefois à allumer et à transporter le feu. Ötzi, «l'homme de glace» âgé de cinq mille ans conservé dans un glacier alpin, que l'on a découvert en 1991, portait une sacoche dans laquelle se trouvait un morceau d'amadou. Grâce à ses propriétés antimicrobiennes, l'amadouvier servait aussi autrefois à panser les plaies ou à conserver la nourriture. Stamets se consacre avec une telle passion au monde des champignons qu'il en porte donc également un sur la tête.

Les champignons constituent le règne le plus mal compris et le plus sous-estimé du monde vivant. Bien qu'ils soient essentiels à la planète pour leurs activités de recycleurs de matière organique et de bâtisseurs de sols, nous les considérons avec mépris, voire avec hostilité. Stamets voit cette mycophobie comme une forme de «racisme biologique». Il est d'ailleurs surprenant de constater que, si l'on fait abstraction de sa capacité à empoisonner, le règne fongique nous est plus proche, génétiquement parlant, que celui des plantes. Comme nous, les champignons vivent de l'énergie que les plantes tirent du soleil. Stamets s'est fait un devoir de réparer ce tort en

s'exprimant en leur nom et en démontrant leur potentiel pour résoudre nombre des problèmes de ce monde. Sa conférence la plus célèbre s'intitule «*How Mushrooms Can Help Save the World*» (Comment les champignons peuvent aider à sauver la planète), ce qui est aussi le sous-titre du livre qu'il a publié en 2005, *Mycelium Running (Le mycélium à la conquête du monde)*. Et force est de reconnaître qu'à la fin de l'exposé son point de vue ne semble plus aussi extravagant.

Je me souviens de la première fois où j'ai entendu Stamets parler de «mycoremédiation», un terme qu'il emploie pour désigner l'utilisation des champignons dans la dépollution de sites, notamment industriels. L'un des rôles des champignons dans la nature est de décomposer les molécules organiques complexes; sans eux, la Terre serait depuis longtemps devenue un vaste amas inhabitable de déchets de plantes et d'animaux morts incomplètement décomposés. Quand l'*Exxon Valdez* s'est échoué au large des côtes de l'Alaska en 1989 et a déversé des millions de litres de pétrole brut dans la baie du Prince-William, Stamets a relancé une vieille idée consistant à utiliser les champignons pour décomposer les déchets pétrochimiques. Il a montré la diapositive d'une masse gluante de pétrole avant qu'on y ajoute des spores de pleurotes, puis quatre semaines plus tard: la même masse avait réduit d'un tiers et était désormais recouverte d'un tapis de champignons blancs. C'était une prouesse, un exploit d'alchimiste, que je ne suis pas près d'oublier.

Les ambitions de Stamets concernant le règne fongique vont toutefois bien au-delà de la simple transformation de boues pétrochimiques en sol arable. D'après lui, il n'y a en effet guère de

problème écologique ou médical que les champignons ne seraient en mesure de résoudre.

Le cancer? Il a été démontré que l'extrait de polypore versicolore (*Trametes versicolor*) concocté par Stamets procurait une aide aux patients cancéreux en stimulant leur système immunitaire (Stamets affirme que cette solution a contribué à la guérison de sa mère, atteinte d'un cancer du sein au stade 4).

Le bioterrorisme? Après le 11 septembre 2001, des responsables du programme Bioshield de l'État fédéral ont demandé à examiner les centaines de souches de champignons rares de la collection de Stamets et en ont trouvé plusieurs très actifs contre le SRAS, la variole, l'herpès et la grippe aviaire et porcine (si cela vous semble peu plausible, rappelez-vous que la pénicilline est le produit d'un champignon).

Le syndrome d'effondrement des colonies d'abeilles? Après avoir vu certaines d'entre elles se rendre sur un tas de bois pour grignoter du mycélium, Stamets a identifié plusieurs espèces de champignons capables de renforcer la résistance des abeilles aux infections et à l'effondrement des colonies.

L'invasion d'insectes? Il y a quelques années, Stamets a fait breveter un «mycopesticide»: un mycélium mutant issu d'une variété de *Cordyceps* qui, après avoir été ingéré par des fourmis charpentières, colonise leur corps et les tue... mais pas avant de les avoir chimiquement amenées à se rendre sur un point en hauteur dans leur environnement; là, le champignon éclate au sommet de leur tête et relache ses spores dans le vent.

La deuxième ou troisième fois que j'ai vu Stamets montrer une vidéo d'un *Cordyceps* infligeant ce truc diabolique à une fourmi – le

champignon prend le contrôle de son corps et la force à agir selon sa volonté, puis explose dans son cerveau pour propager ses gènes –, j’ai réalisé que Stamets et cette pauvre fourmi avaient en réalité beaucoup de points communs. Les champignons n’ont certes pas tué Stamets, et il en sait probablement suffisamment sur leurs stratagèmes pour échapper à ce destin. Mais il est aussi vrai que la vie de cet homme – son cerveau! – est entièrement sous le contrôle des champignons. Il se consacre à leur cause et s’exprime en leur nom, tout comme le Lorax du Dr Seuss parle au nom des arbres. Il dissémine des spores fongiques partout dans le monde en les aidant, soit par correspondance, soit en direct, à étendre leur territoire et à mieux se faire connaître.

* * *

Je ne pense pas que mes propos susciteraient la moindre objection de la part de Stamets. Il écrit dans son livre que le mycélium – le vaste réseau blanchâtre de filaments unicellulaires (les hyphes) grâce auquel les champignons s’enracinent dans le sol – est doté d’intelligence, qu’il forme une «membrane sensible» et qu’il est le «réseau neurologique de la nature». Le titre original américain, «*Mycelium Running*», peut d’ailleurs être interprété de deux façons. Le mycélium court en effet sous terre, où il joue un rôle essentiel dans la formation des sols, la santé des plantes et des animaux et l’harmonie de la forêt. Mais le mycélium veille aussi, selon Stamets, à la bonne marche de l’ensemble (la nature) et également, tel un logiciel neuronal, au fonctionnement des esprits de certaines créatures, y compris, comme il ne manque pas de le signaler, de Paul Stamets lui-même. «Les champignons nous apportent un message de la nature, aime-t-il répéter. C’est un appel que j’entends.»

Certains des principes les plus farfelus de Stamets ont pourtant bel et bien un fondement scientifique. Depuis plusieurs années déjà, Stamets évoque le vaste réseau de mycélium présent dans le sol comme un «Internet naturel de la Terre», c'est-à-dire comme un réseau complexe, redondant, ramifié, autoréparable et évolutif reliant de nombreuses espèces sur de grandes distances (le plus gros organisme terrestre n'est ni une baleine ni un arbre, mais un champignon: une armillaire de 3,9 km de large, en Oregon). Stamets affirme que ces réseaux mycéliaux sont en quelque sorte «conscients»: conscients de leur environnement et capables de relever les défis si besoin est. La première fois que je l'ai entendu évoquer ces idées, j'ai pensé qu'elles n'étaient, au mieux, que des métaphores fantaisistes, mais j'ai été surpris de constater qu'au fil du temps un certain nombre de recherches corroboraient ses dires. Des expériences menées avec des myxomycètes (des moisissures) ont montré que ces organismes étaient capables de parcourir de véritables labyrinthes à la recherche de nourriture, de détecter l'emplacement de celle-ci, puis de se développer dans cette direction. Les mycéliums d'une forêt¹ relient les arbres entre eux, d'une racine à l'autre, pour leur fournir non seulement des nutriments, mais également des informations sur d'éventuelles menaces environnementales et permettent aux arbres d'envoyer sélectivement des nutriments à certains de leur congénères⁷. Une forêt est une entité beaucoup plus complexe, sociable et intelligente que nous le pensions, et ce sont les champignons qui structurent ces éléments entre eux.

Les idées et les théories de Stamets se sont avérées beaucoup plus solides et pratiques que je ne l'aurais imaginé. C'est une autre raison

pour laquelle je tenais absolument à passer du temps avec lui: j'étais curieux de savoir en quoi son expérience de la psilocybine avait influencé sa pensée et son travail. Je n'étais toutefois pas certain qu'il serait prêt à parler de la psilocybine, et encore moins de m'emmener à la cueillette des champignons, maintenant qu'il avait une entreprise prospère, huit ou neuf brevets à son actif, et qu'il collaborait avec des institutions aussi prestigieuses que la DARPA, les NIH et le Laboratoire national Lawrence Livermore. Dans les entretiens et les conférences les plus récents que j'ai pu trouver en ligne, il parle rarement de la psilocybine et omet souvent de mentionner son guide pratique dans la liste de ses publications. Il venait par ailleurs de recevoir de prestigieuses distinctions de la Société mycologique des États-Unis (Mycological Society of America, MSA) et de l'Association américaine pour l'avancement des sciences (American Association for the Advancement of Science, AAAS). Paul Stamets était, semble-t-il, devenu réglo. Mauvais timing pour moi.

* * *

Fort heureusement, j'avais tort. Quand j'ai appelé Stamets, à Kamilche (dans l'État de Washington), et que je lui ai parlé de mon projet, il s'est montré tout aussi attentif que coopératif. Nous avons longuement discuté des psilocybes et il est vite devenu évident que le sujet l'intéressait toujours. Il était parfaitement au courant des recherches en cours à Johns Hopkins – il avait d'ailleurs lui-même été consultant pour l'équipe à ses débuts, lorsqu'elle cherchait une source de psilocybine. J'ai eu l'impression que la relance de la recherche dans ce domaine lui permettait maintenant d'aborder plus facilement ce chapitre particulier de sa vie; il m'a d'ailleurs indiqué qu'il était en train de rédiger une nouvelle édition de son guide

pratique sur la psilocybine paru en 1996. Seule note discordante dans notre conversation, mon usage de l'expression argotique pour la psilocybine quand je lui ai demandé si nous pourrions aller cueillir des «champi».

«Je déteste vraiment, vraiment, vraiment ce mot», m'a-t-il répondu, du ton d'un parent qui gronde un enfant pour une grossièreté.

Je ne l'ai plus jamais prononcé.

À l'issue de notre conversation, Stamets m'a invité chez lui, dans l'État de Washington, dans la baie de Little Skookum, au sud-ouest de Seattle. Avec toutes les précautions du monde, je lui ai demandé s'il était possible que je vienne pendant la période optimale pour la cueillette des psilocybes. «C'est déjà trop tard pour la plupart des variétés, m'a-t-il répondu, mais si vous venez juste après l'Action de grâce et que le temps le permet, je peux vous emmener au seul endroit au monde où l'on trouve *Psilocybe azurescens*, à l'embouchure du fleuve Columbia.» Il a mentionné le nom du parc où il les avait trouvés et m'a demandé d'y réserver une yourte, avant d'ajouter: «Mieux vaut ne pas donner mon nom.»

* * *

Les semaines précédant mon voyage dans le Nord-Ouest, je me suis plongé dans le guide pratique de Stamets pour me préparer au mieux à notre expédition. Le genre *Psilocybe* semble compter plus de deux cents variétés réparties dans le monde entier; difficile de savoir si ça a toujours été le cas ou si les champignons ont suivi les animaux qui s'y sont intéressés (selon Stamets, les humains utilisent les psilocybes dans le cadre de rites depuis au moins sept mille ans²,

mais les animaux les ingèrent également, sans que l'on sache pourquoi).

Les psilocybes sont saprophytes, c'est-à-dire qu'ils vivent des matières organiques en décomposition et des excréments. On les trouve sur les terrains perturbés et dans des habitats résultant de catastrophes naturelles, comme les glissements de terrain, les crues, les tempêtes et les éruptions volcaniques. Ils prospèrent également grâce aux dégâts écologiques que nous causons, comme la déforestation, les déblais le long de routes ou même l'agriculture (plusieurs variétés vivent et se développent dans les déjections de ruminants). Curieusement, ou non, on trouve les espèces les plus puissantes dans les zones urbaines plutôt que dans la nature; leur prédilection pour les milieux perturbés par l'homme leur ont permis de s'implanter dans toutes les régions du monde, «en suivant les flots de débris», notamment ceux que nous produisons. Ces dernières années, la pratique du paillage avec des copeaux de bois a considérablement étendu le territoire de plusieurs psilocybes puissants autrefois confinés au Nord-Ouest Pacifique. Ils prospèrent aujourd'hui dans tous les lieux que nous, humains, appelons «paysage»: les jardins de banlieue, les pépinières, les parcs urbains, les cimetières, les aires d'autoroute, les prisons, les campus universitaires et même, comme Stamets aime à le rappeler, les terrains des tribunaux et des postes de police. «Les psilocybes et la civilisation continuent d'évoluer de concert³», a-t-il écrit.

On serait donc tenté de croire que ces champignons sont plutôt faciles à trouver. Un étudiant, qui avait lu l'article que je venais de publier sur les recherches en cours avec la psilocybine, m'a même indiqué qu'après les pluies de décembre on pouvait en trouver sur le

campus de Berkeley, là où j'enseigne. «Regardez dans les copeaux de bois», m'avait-il dit. Quand j'ai étudié les photos du guide pratique de Stamets, j'ai pourtant commencé à désespérer de non seulement identifier un champignon appartenant au genre, mais, plus encore, de savoir différencier une espèce de *psilocybe* d'une autre.

À en juger par les photos, le genre n'est composé que de petits champignons bruns dont la plupart semblent absolument quelconques. En comparaison, les espèces comestibles que je connais sont tout aussi distinctes qu'une tulipe l'est d'une rose ou un caniche d'un dogue allemand. Certes, tous les *psilocybes* ont des lamelles, mais cela ne m'est pas d'une grande utilité, des milliers d'autres champignons en ont aussi. Ensuite, il faut savoir s'orienter dans une liste franchement déconcertante de caractéristiques distinctes que toutes les espèces du genre ne partagent pas. Certains *psilocybes* ont sur le chapeau une petite protubérance qui ressemble à un téton et qui, comme je l'ai appris depuis, s'appelle un *umbo*. D'autres n'en ont pas. Certains sont visqueux quand ils sont mouillés, ce qui leur donne un aspect brillant. D'autres sont ternes et gris mat. Certains, comme le *Psilocybe azurescens*, ont la couleur d'un caramel laiteux. Beaucoup, mais pas tous, ont un chapeau recouvert d'une fine couche de matière gélatineuse semblable à un préservatif et pouvant être pelée. Mon vocabulaire spécialisé s'est sans doute enrichi, mais ma confiance en moi s'est effondrée aussi rapidement que ce champignon, qui peut se décomposer en une flaque noirâtre en moins d'une journée.

Quand j'en arrive au chapitre 4 de son livre, «Dangers liés aux erreurs d'identification», je suis prêt à jeter l'éponge. «Une erreur d'identification peut s'avérer mortelle⁴», indique Stamets, avant de

présenter une photo où un *Psilocybe stuntzii* pousse à proximité immédiate d'un trio de *Galerina autumnalis*, un petit champignon banal qui, s'il est ingéré, «peut entraîner la mort dans d'atroces souffrances».

Mais si Stamets invite à la plus grande prudence, il informe également le cueilleur qui ne serait pas encore complètement découragé de ce qu'il appelle la «règle de Stamets⁵»: un test en trois étapes qui, assure-t-il, permet d'éviter toute issue mortelle.

«Comment savoir si un champignon est une espèce qui produit ou non de la psilocybine?»

«Si un champignon à lamelles a des spores d'un brun violacé à noir *et* si la chair devient bleutée quand on la blesse, alors celui-ci est très probablement une espèce produisant de la psilocybine.» C'est certainement une bonne piste, mais j'aurais aimé quelque chose de plus catégorique que «très probablement». Suit un avertissement qui donne à réfléchir. «Je ne connais aucune exception à cette règle, mais ça ne veut pas dire qu'il n'en existe pas!»

Après m'être promis intérieurement de me souvenir de la règle de Stamets, j'ai cueilli, dans le jardin de mes voisins, sur le chemin du travail, sur le parking de la banque, des petits champignons bruns à lamelles d'apparence prometteuse – avant de les frotter un peu pour voir s'ils devenaient bleus. Le pigment bleuté indique en effet la présence de psilocine oxydée, l'un des deux principaux composés psychoactifs d'un *psilocybe* (l'autre est la psilocybine, qui se décompose en psilocine dans le corps). Pour déterminer si le champignon en question a des spores brun violacé ou noires, j'ai fait des empreintes de spores, opération qui consiste à enlever le chapeau d'un champignon et à le placer sur une feuille de papier blanc, les

lamelles du côté du papier (ou du papier noir si vous avez des raisons de penser que le champignon a des spores blanches). En l'espace de quelques heures, le chapeau du champignon libère ses spores microscopiques, qui forment ensuite un joli motif foncé sur le papier (rappelant un baiser de rouge à lèvres) grâce auquel on peut juger de la couleur brun violacé ou noire des spores – ou encore de leur couleur rouille, auquel cas vous avez peut-être cueilli un *Galerina* mortel.

Certaines choses s'apprennent sans doute mieux auprès d'un expert que dans un livre. J'ai donc décidé d'attendre avant de prendre une décision irréversible, du moins jusqu'à ce que j'aie passé quelque temps en compagnie du Virgile de la mycologie.

* * *

Paul Stamets vit avec sa compagne, Dusty Yao, et leurs deux gros chiens, Platon et Sophie, dans une grande maison neuve au bord de la baie de Little Skookum. Elle est située au milieu d'une petite forêt et est intégralement construite en bois de douglas et de cèdre. Tout comme nombre d'espèces de champignons, Stamets est passionnément attaché aux arbres et au bois. Je suis arrivé un vendredi: notre réservation au camping débutant le dimanche soir, nous avons tout le week-end pour discuter des psilocybes, déguster des champignons (d'autres variétés), visiter les installations de Fungi Perfecti et nous promener dans les bois alentour et sur le rivage avec les chiens, avant de partir en voiture vers le sud le dimanche matin, en direction de l'Oregon, à la recherche de *Psilocybe azurescens*.

Cette maison existe grâce aux champignons, m'a expliqué Stamets, qui s'est lancé dans l'histoire avant même que j'aie eu le temps de défaire mon sac. L'habitation actuelle remplace une vieille maison de

ferme délabrée qui, à l'arrivée de Stamets, était sur le point de succomber à une invasion de fourmis charpentières. Stamets a décidé de trouver une solution mycologique au problème. Il savait précisément quelle espèce de *Cordyceps* pouvait éliminer la fourmilière, mais les fourmis le savaient tout autant. C'est pour cela qu'elles inspectaient scrupuleusement chacun des individus revenant à la fourmilière, pour vérifier s'il avait été contaminé par des spores de *Cordyceps*; lorsque c'était le cas, elles le décapitaient aussitôt avant de se débarrasser de son corps aussi loin que possible. Mais Stamets est parvenu à les berner en cultivant un champignon mutant proche du *Cordyceps* et dont la sporulation est plus tardive. Il a mis une partie de ce mycélium dans un petit bol de la maison de poupée de sa fille et l'a laissé sur le sol de la cuisine. Pendant la nuit, il a observé une procession de fourmis transporter le mycélium jusqu'à leur nid après qu'elles eurent estimé qu'il était sans danger. Quand le champignon s'est finalement mis à sporuler, il se trouvait au plus profond de la fourmilière et a condamné les fourmis: le *Cordyceps* a colonisé leur corps et des champignons sont apparus au sommet de leur tête. La maison de ferme était en trop mauvais état pour être sauvée, mais grâce aux revenus tirés de la vente de son brevet, Stamets a pu ériger ce monument beaucoup plus impressionnant à la gloire de l'ingéniosité mycologique.

La maison est spacieuse et confortable, et j'ai une aile entière de chambres à ma disposition. Le salon, où nous avons passé la plus grande partie d'un week-end pluvieux de décembre, a un plafond d'une hauteur vertigineuse évoquant celui d'une cathédrale; une grande cheminée et un squelette d'ours des cavernes haut de deux mètres trente occupent également la pièce. Une peinture d'Albert

Hofmann est accrochée au-dessus de la cheminée; et plus haut encore, presque au sommet, se trouve un énorme vitrail rond et massif qui représente «L’Universalité de l’archétype mycélien» – un lavis complexe de lignes bleues sur un ciel nocturne, évoquant à la fois le mycélium, les racines, les neurones, Internet et la matière noire.

Dans l’escalier qui mène du salon à l’étage, on trouve des œuvres d’art encadrées, des photographies et des souvenirs, y compris un diplôme attestant la réussite à l’un des Acid Tests des Merry Pranksters, signé par Ken Kesey et Neal Cassady. On aperçoit plusieurs photos de Dusty posant dans des forêts primaires à côté de spécimens impressionnants de champignons, mais aussi une œuvre grotesque et colorée d’Alex Grey, le doyen des artistes psychédéliques américains. Celle-ci représente la théorie dite du «singe enivré», sous la forme d’un hominidé en extase, des psilocybes à la main, tandis qu’un cyclone de formes abstraites s’échappe de sa bouche et de son front. L’unique raison pour laquelle je suis capable de donner un sens à cette image est que, quelques jours auparavant, j’avais reçu un courriel de Stamets faisant référence à la théorie en question: «J’aimerais discuter de la grande probabilité que la théorie du singe enivré, d’abord formulée par Roland Fischer, puis popularisée et reformulée par Terence McKenna, soit vraie. C’est l’idée selon laquelle [l’ingestion de psilocybine] démultiplie la faculté du cerveau de l’hominidé à former des raisonnements analytiques et à créer des liens sociaux. Saviez-vous que vingt-trois primates (dont l’être humain) consomment des champignons et savent différencier les “bons” des “mauvais”?»

Je l’ignorais.

Ce bref message elliptique préfigurait bien mon week-end avec Stamets, au cours duquel j'ai peiné pour absorber le torrent de faits mycologiques et de spéculations dont le gué, comme celui d'un fleuve déchaîné, s'est révélé difficile à traverser sans vaciller. Le génie du monde des champignons selon Stamets est sans doute éblouissant, mais, au bout d'un certain temps, il peut aussi vous rendre claustrophobe, comme cela arrive souvent en présence de vrais monomaniaques ou d'autodidactes (Stamets répondant aux deux qualificatifs). *Tout est lié* est en général le message sous-jacent de leur pensée. Et en l'occurrence, ce qui reliait tout ce à quoi vous pouviez penser était, dans notre cas, le mycélium.

J'étais curieux d'en savoir plus sur le parcours qui avait mené Stamets à cette vision myco-centrique du monde et sur la façon dont les psilocybes avaient pu y contribuer. Paul Stamets a grandi dans l'Ohio, à Columbiana, au sud-est de Cleveland. Il faisait partie d'une fratrie de cinq enfants. Quand l'entreprise de son père a fait faillite, alors qu'il était enfant, et que la famille est rapidement passée «de la richesse à la misère», son père a commencé à boire et c'est son grand frère, John, qui est devenu une référence pour le jeune garçon.

De cinq ans son aîné, John était un scientifique en herbe (il recevra quelque temps plus tard une bourse pour étudier la neurophysiologie) qui avait «un superbe laboratoire au sous-sol», un royaume qui était l'idée même que se faisait Paul du paradis, mais auquel John n'accordait que rarement l'accès à son petit frère. «Je pensais que toutes les maisons avaient des laboratoires, alors, chaque fois que j'allais chez un ami, je demandais où se trouvait le laboratoire. Je ne comprenais pas pourquoi il m'envoyait à chaque fois aux toilettes.» Gagner la fierté de John est devenu la principale

motivation de Paul, ce qui explique peut-être pourquoi il accorde tant d'importance à la reconnaissance du milieu scientifique. John a succombé à une crise cardiaque six mois avant ma visite, le jour où Paul a appris qu'il était lauréat de l'AAAS. Il était encore en deuil lors de notre rencontre.

Quand Paul a eu quatorze ans, John lui a parlé des champignons magiques. À son départ pour Yale, il a laissé à son petit frère un livre, *Altered States of Consciousness* (Les états modifiés de conscience), qui a fait forte impression sur lui. Publié sous la direction de Charles T. Tart, un psychologue, c'est une anthologie monumentale qui rassemble les écrits savants sur les états mentaux non ordinaires, du rêve à l'hypnose, en passant par la méditation et les psychédéliques. Mais si ce livre a eu une telle importance pour Stamets, ce n'est pas tant en raison de son contenu (certes provocateur) qu'en raison de la réaction qu'il a entraîné chez certains adultes.

«Mon copain Ryan Snyder a voulu me l'emprunter. Ses parents étaient très conservateurs. Une semaine plus tard, lorsque je lui ai dit que je voulais le récupérer, il a essayé de gagner du temps. Une semaine encore est passée, et je le lui ai redemandé; il a fini par m'avouer ce qui s'était passé: "Mes parents l'ont trouvé et ils l'ont brûlé."»

«*Ils ont brûlé mon livre?!?* Cet événement a été un tournant pour moi. J'ai vu les Snyder comme l'ennemi, ceux qui essayaient de stopper l'exploration de la conscience. Mais si ces informations étaient dérangeantes au point qu'ils veuillent les détruire, alors c'étaient des informations que je devais absolument obtenir. En ce sens, je leur suis reconnaissant.»

Stamets a fait ses études universitaires à Kenyon College, où, pendant sa première année, il a vécu «une profonde expérience psychédélique» qui a changé sa vie. Aussi loin que remontent ses souvenirs, il avait toujours été handicapé par un bégaiement. «C'était un énorme problème pour moi. J'avais toujours les yeux rivés au sol, car j'avais peur que des gens essaient de me parler. En fait, si je suis devenu un expert en champignons, c'est parce que je regardais tout le temps par terre.»

Par un après-midi de printemps à la fin de sa première année d'université, alors qu'il marchait seul le long d'une crête boisée sur les hauteurs du campus, Stamets a avalé un sac entier de champignons, dix grammes peut-être, en pensant que c'était une dose appropriée (quatre grammes, c'est déjà beaucoup). Alors que la psilocybine commençait à faire effet, Stamets a aperçu un chêne particulièrement beau et a décidé d'y grimper. «Plus j'escaladais cet arbre, plus je planais.» C'est à ce moment que le ciel a commencé à s'assombrir et qu'un éclair a illuminé l'horizon. Le vent s'est levé d'un coup et l'arbre a commencé à tanguer.

«J'ai eu le vertige, mais j'étais incapable de redescendre. J'étais défoncé, alors j'ai simplement serré mes bras autour de l'arbre et je me suis agrippé à lui de toutes mes forces. Il est devenu l'*axis mundi* qui m'enracinait à la terre. "C'est l'arbre de vie", me suis-je dit; il s'étendait vers le ciel et me reliait à l'Univers. Et tout d'un coup, j'ai réalisé: je vais être frappé par la foudre! Chaque seconde, un éclair tombait ici et là, tout autour de moi. Alors que j'étais en plein éveil spirituel, j'allais être électrocuté. C'est mon destin, ai-je pensé. J'étais alors trempé jusqu'aux os par la pluie chaude qui n'avait pas cessé de

tomber. Je me suis mis à pleurer, il y avait de l'eau partout, mais j'ai eu l'impression de ne faire qu'un avec l'Univers.»

«Et puis, je me suis dit, si je survivais, quels sont les problèmes que je dois régler? Paul, tu n'es pas bête, mais ce bégaiement t'empêche d'avancer. Tu es incapable de regarder une femme dans les yeux. Qu'est-ce que je dois faire? *Arrête de bégayer, maintenant* – c'est devenu mon mantra. *Arrête de bégayer*, je l'ai répété encore et encore et encore.»

«La tempête a fini par se calmer. Je suis descendu de l'arbre, suis retourné dans ma chambre et me suis endormi. Ça a été l'expérience la plus marquante de ma vie jusque-là. Pourquoi? Parce que le lendemain, j'ai croisé cette fille dans la rue. Elle me plaisait beaucoup, mais elle était bien trop belle pour moi. En avançant vers moi, elle m'a dit: "Salut Paul, ça va?" Je l'ai regardée et je lui ai dit, "Ouais, super bien." Je ne bégayais plus! Et je n'ai presque plus jamais bégayé depuis.»

«C'est à partir de ce moment que j'ai voulu en savoir plus sur ces champignons.»

* * *

En un laps de temps remarquablement court, Stamets est devenu l'un des plus grands experts du genre *Psilocybe* aux États-Unis. En 1978, à vingt-trois ans, il a publié son premier livre, *Psilocybe Mushrooms and Their Allies* (Les champignons psilocybes et leurs alliés), les alliés étant nous, les animaux, qui avons le plus contribué à propager leurs gènes et, si l'on partageait la vocation de Stamets, leur évangile planétaire.

Stamets a étudié la mycologie non pas à Kenyon College, qu'il a quitté au bout d'un an, mais à Evergreen State College, un nouvel

établissement expérimental du milieu des années 1970, situé à Olympia (dans l'État de Washington), où les étudiants pouvaient bâtir eux-mêmes leur cursus. Michael Beug, un jeune professeur diplômé en chimie de l'environnement, a accepté de superviser Stamets ainsi que deux autres étudiants, Jeremy Bigwood et Jonathan Ott, tout aussi prometteurs et obnubilés par les champignons. Michael Beug n'était pas mycologue de formation, mais tous les quatre sont devenus des spécialistes du sujet, avec pour seul équipement un microscope électronique et une autorisation de la DEA que Michael Beug était parvenu à obtenir. Ainsi armés, ils ont commencé à investiguer un champ dont tous les autres s'étaient soigneusement tenus éloignés.

Seule la contre-culture, qui trouvait dans les psilocybes une alternative plus douce et plus naturelle au LSD, s'intéressait alors à ces champignons, interdits depuis 1970. En revanche, on ne savait que très peu de choses sur leur habitat, leur répartition, leur cycle de vie ou leur puissance respective. On pensait alors que les champignons hallucinogènes étaient originaires du sud du Mexique, où R. Gordon Wasson les avaient «découverts» en 1955. Dans les années 1970, l'essentiel de la psilocybine qui circulait aux États-Unis était importée d'Amérique latine ou cultivée aux États-Unis à partir de spores issues d'espèces latino-américaines, comme *Psilocybe cubensis*.

Le groupe d'Evergreen est à l'origine de plusieurs réalisations notables: ils ont identifié et publié trois nouvelles variétés de psilocybes, perfectionné les méthodes de culture en serre et mis au point des techniques de mesure de la teneur en psilocine et en psilocybine des champignons. Mais la contribution la plus

importante du groupe a sans doute été de déplacer l'attention pour le genre *Psilocybe* du sud du Mexique vers le nord-ouest des États-Unis. Stamets et ses collègues ont en effet découvert de nouvelles espèces de psilocybes dans la région et publié leurs résultats dans des revues scientifiques. «On sentait presque l'axe de la Terre s'incliner vers ce coin du monde.» Où que vous alliez dans le Nord-Ouest Pacifique, se souvient Stamets, vous pouviez voir des gens dans les champs et sur les pelouses, scrutant le sol, dans cette position typique qu'il a appelée la «courbe de la psilocybine».

À cette époque, le nord-ouest des États-Unis est devenu un nouveau centre de gravité de la culture psychédélique américaine, avec l'Evergreen State College comme pôle intellectuel, de recherche et de développement. À partir de 1976, Stamets et ses collègues ont organisé une série de conférences (aujourd'hui légendaires) sur les champignons, qui ont réuni les chefs de file de la société psychédélique, professionnels et amateurs. À ma première soirée chez lui, Stamets a sorti de vieilles cassettes VHS enregistrées en 1999, lors de la dernière de ces conférences. Les images avaient été filmées par Les Blank, mais, comme c'est souvent le cas dans ce genre de rassemblement psychédélique, personne n'a jamais eu ensuite la motivation suffisante pour faire un montage.

Le terme «conférence» ne rend pas vraiment justice aux images qui sont apparues sur l'écran de la télévision de Stamets. Nous avons aperçu plusieurs des participants – Andrew Weil, plus connu pour ses livres sur la médecine holistique; le chimiste psychédélique Sasha Shulgin et sa femme Ann; et le mycologue du jardin botanique de New York, Gary Lincoff – qui arrivaient en grande pompe dans un bus scolaire recouvert de motifs psychédéliques, conduit par Ken

Kesey (ce bus était appelé *Farther*, «Encore plus loin», par référence à *Further*, «Plus loin», le premier bus des Merry Pranksters, qui n'était de toute évidence plus alors en état de rouler). L'événement ressemblait davantage à une sorte de fête dionysiaque qu'à un colloque, mais des discussions sérieuses ont cependant eu lieu. Jonathan Ott a fait un exposé brillant sur l'histoire des «enthéogènes», terme dont il est le co-inventeur. Il en a retracé l'usage depuis les mystères d'Éleusis, dans la Grèce antique, avant d'évoquer l'«inquisition pharmocratique», c'est-à-dire la période où les conquistadors espagnols ont réprimé les rites mésoaméricains des champignons, pour enfin aborder la «réforme enthéogène» en cours depuis la découverte, par R. Gordon Wasson, de la persistance de ces pratiques au Mexique. Au cours de son exposé, Ott a fait une référence désinvolte au «sacrement placebo» de l'Eucharistie catholique.

Sont alors apparues les images d'un grand bal costumé avec de longs plans-séquences sur un saladier géant de punch, dans lequel baignaient des dizaines de champignons psychédéliques de toutes sortes. Stamets m'a montré plusieurs éminents mycologues et ethnobotanistes parmi les fêtards; beaucoup d'entre eux étaient déguisés en diverses sortes de champignons – amanite tue-mouche, champignon de Paris, etc. Stamets lui-même était costumé en ours.

Rien de plus long qu'une vidéo brute de types déguisés et défoncés en train de s'agiter mollement sur du reggae et c'est pourquoi nous avons éteint la télévision au bout de quelques minutes. J'ai ensuite interrogé Stamets sur les premières éditions de sa conférence, un peu plus intellectuelles et moins festives. En 1977, par exemple, il a eu l'occasion d'accueillir deux de ses héros: Albert Hofmann et R.

Gordon Wasson, dont l'article de 1957 dans le magazine *Life* avait décrit le premier *trip* sous psilocybine d'un Occidental (le sien) et contribué à lancer la révolution psychédélique aux États-Unis.

Stamets m'a dit alors qu'il collectionnait les exemplaires originaux de ce numéro de *Life*, qu'il trouvait de temps en temps sur eBay et dans les marchés aux puces; en montant nous coucher ce soir-là, nous sommes passés par son bureau pour que je puisse y jeter un œil. Le magazine est daté du 13 mai 1957 et Bert Lahr est à sa une. L'acteur fixe l'objectif de l'appareil photo vêtu d'un costume trois pièces et coiffé d'un chapeau melon. Mais le titre qui figure en bonne place en haut de la couverture annonce l'article de Wasson: «La découverte des champignons qui provoquent d'étranges visions». Stamets m'a proposé de m'en prêter un exemplaire, que j'ai emporté au lit.

* * *

On a du mal, aujourd'hui, à imaginer que la psilocybine a été introduite en Occident par un vice-président de la banque J. P. Morgan et par l'intermédiaire des pages d'un magazine grand public appartenant à Henry Luce. Difficile, en effet, de trouver deux hommes plus représentatifs de l'establishment de l'époque. Mais en 1957, les psychédéliques ne souffrent encore d'aucun des stigmates politiques et culturels qui, dix ans plus tard, influenceront notre attitude à leur égard. À l'époque, le LSD est encore peu connu, en dehors de la petite communauté des professionnels de la santé qui le considère comme un remède miracle pour le traitement de troubles psychiatriques et de l'alcoolisme.

Il s'avère que le fondateur et rédacteur en chef de *Time-Life*, Henry Luce, ainsi que sa femme, Clare Boothe Luce, avaient eux-mêmes fait

l'expérience des psychédéliques et qu'ils partageaient l'enthousiasme des élites médicales et culturelles qui les avaient adoptés dans les années 1950⁶. En 1964, Henry Luce racontait même à son équipe que lui et sa femme consommaient du LSD «sous la surveillance d'un médecin». Clare Boothe Luce s'est souvenue que lors de son premier *trip*, quelque dix ans auparavant, elle avait vu le monde «avec le regard d'une enfant bienheureuse⁷». Avant 1965, date à laquelle le LSD a provoqué une véritable panique, les publications de *Time-Life* prônaient les psychédéliques avec enthousiasme et Henry Luce veillait personnellement à la façon dont le sujet était abordé dans son magazine.

Ainsi, lorsque R. Gordon Wasson s'est adressé à *Life* pour y publier son reportage, il n'aurait pu frapper à une meilleure porte. Le magazine lui a accordé des conditions généreuses⁸ qui, outre la somme princière de huit mille cinq cents dollars, lui donnaient le dernier mot quant à l'édition de l'article, le libellé des titres ainsi que des légendes. Le contrat précisait aussi que le récit de Wasson devait comporter «une description de [ses] propres sensations et rêveries sous l'emprise du champignon⁹».

Tandis que je feuilletais le magazine au lit ce soir-là, le monde de 1957 m'est apparu comme une planète lointaine, même si c'est une époque que j'avais vécue, puisque j'avais deux ans cette année-là. Mes parents étaient abonnés à *Life* et ce numéro avait donc dû se trouver dans la grande pile de revues du salon pendant une partie de mon enfance. En 1957, *Life* était un média de masse, avec un tirage de près de 5,7 millions d'exemplaires¹⁰.

L'article, intitulé *Seeking the Magic Mushroom*¹¹ (À la recherche du champignon magique), dans lequel «un banquier new-yorkais se

rend dans les montagnes du Mexique pour participer aux rites millénaires d'Indiens qui mâchent des plantes étranges provoquant des visions», s'ouvre par une photo couleur pleine page d'une femme mazatèque qui tourne un champignon au-dessus de flammes fumantes et s'étend sur pas moins de quinze pages. Le titre est la première référence connue de l'expression «champignon magique», qui, contre toute attente, n'a pas été inventée par un hippie défoncé, mais par le rédacteur chargé des titres à *Time-Life*.

«Nous avons mâché et avalé ces champignons âcres, nous avons eu des visions et nous sommes sortis stupéfaits de cette expérience», raconte Wasson, de façon haletante, dès le premier paragraphe. «Nous sommes venus de loin pour assister à un rite fondé sur ces champignons, mais rien ne nous avait préparé à la virtuosité extraordinaire des *curanderas* [guérisseuses] et aux effets incroyables des champignons. [Le photographe] et moi-même avons été les premiers hommes blancs de l'histoire à manger ces champignons divins, qui, pendant des siècles, sont restés un secret bien gardé de certains peuples indiens isolés du sud du Mexique.»

Wasson raconte ensuite l'histoire improbable à la suite de laquelle quelqu'un comme lui, un «banquier de métier», s'est trouvé amené à manger des champignons hallucinogènes assis sur le sol en terre d'une maison au toit de chaume et aux murs d'adobe dans une ville de l'État d'Oaxaca à ce point reculée qu'on ne peut y arriver qu'après onze heures de marche à dos de mule dans les montagnes.

L'histoire commence en 1927, pendant la lune de miel des Wasson dans les Catskills, dans le nord de New York. Au cours d'une promenade en forêt par un après-midi d'automne, sa femme, une médecin russe nommée Valentina, aperçoit des champignons

sauvages devant lesquels «elle s'agenouille comme en adoration». Wasson ne sait rien de «ces excroissances putrides et perfides» et s'inquiète lorsque Valentina lui propose de les cuisiner pour le souper. Il refuse d'y goûter. «Marié depuis si peu, écrit-il, j'imaginais me réveiller veuf le lendemain.»

Les époux s'interrogent alors sur l'attitude diamétralement opposée de leurs cultures respectives à l'égard des champignons. Ils se lancent dans un projet de recherche visant à comprendre les origines de la «mycophobie» et de la «mycophilie», deux termes qu'ils introduisent à cette occasion, et arrivent à la conclusion que chaque peuple indo-européen est, de par son héritage culturel, soit mycophobe (les Anglo-Saxons, les Celtes et les Scandinaves, par exemple), soit mycophile (les Russes, les Catalans et les Slaves) et ils proposent l'explication suivante: «N'est-il pas probable que, il y a bien longtemps, bien avant les débuts de l'histoire écrite, nos ancêtres aient vénéré un champignon divin? Cela expliquerait l'aura de surnaturel dans laquelle semblent baigner tous les champignons⁸.» La suite logique de ce questionnement est la suivante: «Quel genre de champignon était autrefois vénéré et pour quelle raison?»; c'est en gardant cette question en tête qu'ils se lancent dans une quête du champignon divin qui dure trente ans. Ils espèrent ainsi prouver la théorie audacieuse de Wasson, qui l'a obsédé jusqu'à sa mort, à savoir que la toute première impulsion religieuse de l'humanité a pour origine les visions provoquées par un champignon psychoactif.

En tant qu'éminent financier, R. Gordon Wasson possède les ressources et les relations nécessaires pour faire appel à tous les spécialistes et chercheurs susceptibles de l'aider. L'un d'eux est le

poète Robert Graves, qui partage l'intérêt des Wasson pour le rôle des champignons dans l'histoire et l'origine commune des mythes et des religions du monde. En 1952, Robert Graves envoie à Wasson un article tiré d'une revue de recherche pharmaceutique mentionnant un champignon psychoactif utilisé par les Indiens de la Mésoamérique au XVI^e siècle. L'article s'appuie sur les recherches effectuées en Amérique centrale par Richard Evans Schultes, un ethnobotaniste de Harvard qui étudiait les usages des plantes et des champignons psychoactifs dans les cultures indigènes. Schultes était un professeur renommé qui, d'après ses étudiants, tirait à la sarbacane en classe et avait un panier rempli de boutons de peyotl devant la porte de son bureau à Harvard. Il a formé une génération entière d'ethnobotanistes américains, parmi lesquels Wade Davis, Mark Plotkin, Michael Balick, Tim Plowman et Andrew Weil. Avec Wasson, Schultes est l'un de ces personnages dont le rôle dans l'apport des psychédéliques à l'Occident est sous-estimé. Certaines des premières graines de ce mouvement sont littéralement restées dans l'herbier de Harvard pendant plus de vingt-cinq ans avant l'arrivée de Timothy Leary sur le campus. C'est en effet Schultes qui identifie pour la première fois le *teonanácatl* (le champignon sacré des Aztèques et de leurs descendants) ainsi que l'*ololiuqui* (les graines de plantes de la famille du volubilis), que les Aztèques consommaient également lors de rites et qui contiennent un alcaloïde proche du LSD.

Jusqu'alors, les Wasson cherchaient leur champignon divin du côté de l'Asie: Schultes réoriente leur quête vers les Amériques et vers les témoignages épars de missionnaires et d'anthropologues suggérant

qu'un culte ancestral du champignon survivrait dans des villages montagneux et reculés du sud du Mexique.

En 1953, Wasson fait le premier de ses dix voyages au Mexique et en Amérique centrale, dont plusieurs dans le village de Huautla de Jiménez, au cœur des montagnes d'Oaxaca, où, d'après l'un de ses informateurs (un missionnaire), des guérisseurs auraient recours à des champignons. Au début, les gens du coin sont restés muets. Ils ont affirmé à Wasson qu'ils n'avaient jamais entendu parler de champignons, ou que ceux-ci n'étaient plus utilisés, ou encore que cette pratique n'avait survécu que dans un autre village éloigné.

Leur prudence n'était pas surprenante. L'usage rituel de champignons psychoactifs était gardé secret vis-à-vis des Occidentaux depuis quatre cents ans, époque à laquelle la conquête espagnole l'avait poussé à la clandestinité. Le meilleur témoignage dont nous disposons sur cette pratique est celui du prêtre missionnaire espagnol Bernardino de Sahagún, qui, au XVI^e siècle, a décrit l'utilisation de champignons dans un rite religieux aztèque¹²:

Ils les mangeaient avant l'aube avec du miel et en buvant du cacao. Quand ils commençaient à s'animer sous leur effet, ils se mettaient à danser, certains chantaient, certains pleuraient... D'autres n'avaient pas envie de chanter, ils s'asseyaient à l'écart, pensifs. Certains, dans leur vision, se croyaient sur le point de mourir, et pleuraient. D'autres avaient la vision d'une bête sauvage qui les dévorait, d'autres s'imaginaient faisant des prisonniers de guerre... D'autres pensaient être sur le point de commettre l'adultère et de voir leur tête exploser... Puis, quand l'ivresse des champignons était passée, ils discutaient ensemble de leurs visions.

Les Espagnols ont réprimé les cultes faisant appel aux champignons, les considérant, à juste titre, comme une menace pour l'autorité de l'Église. L'un des premiers prêtres que Cortés a fait venir au Mexique pour évangéliser les Aztèques a déclaré que la chair de ces champignons était celle «du diable qu'ils adoraient, et [...] avec cette nourriture amère, ils recevaient leur dieu cruel en communion¹³». Des Indiens ont été interrogés et torturés jusqu'à ce qu'ils avouent cette pratique, et les statues de champignons – dont bon nombre étaient des sculptures ciselées en basalte de plus de trente centimètres – ont été détruites. L'Inquisition a inculqué des dizaines d'Amérindiens d'infractions liées au peyotl et à la psilocybine, lors de ce qui a ressemblé à la première bataille dans la guerre contre les drogues ou, pour être plus précis, la guerre contre certaines plantes et champignons. En 1620, l'Église catholique romaine a déclaré que l'utilisation de plantes à des fins divinatoires constituait «un acte de superstition condamné, car contraire à la pureté et à l'intégrité de notre sainte foi catholique¹⁴».

Il est aisé de comprendre pourquoi l'Église a réagi si violemment contre l'usage sacramentel des champignons. Le mot qui désigne les champignons dans la langue nahuatl signifie «chair des dieux», ce qui a probablement résonné comme un défi pour le sacrement chrétien, qui se considérait bien entendu lui aussi comme la chair des dieux, ou, plus précisément, du Dieu unique. Le sacrement par le biais du champignon offrait pourtant un avantage indéniable sur le rite chrétien. Celui-ci demandait d'avoir la foi pour croire qu'ingérer le pain et le vin de l'Eucharistie donnait accès au divin, un accès qui devait de plus être assuré par un prêtre et la liturgie de l'Église. Le sacrement des Aztèques reposait au contraire sur un champignon

psychotrope qui donnait à quiconque le mangeait un accès direct et immédiat au divin – à des visions d'un autre monde, celui du royaume des dieux. Alors, qui possédait le sacrement le plus puissant? Comme un Indien mazatèque l'a dit à Wasson, les champignons «vous portent là où Dieu se trouve¹⁵».

L'Église catholique a sans doute été la première institution à prendre la mesure de la menace que représentait une plante psychédélique pour son autorité, mais elle ne serait certainement pas la dernière.

* * *

Dans la nuit du 29 au 30 juin 1955, R. Gordon Wasson a fait l'expérience des champignons sacrés¹⁶. Lors de son troisième voyage à Huautla, il est parvenu à persuader María Sabina, une Mazatèque de soixante et un ans et une guérisseuse respectée dans le village, de les laisser, lui et son photographe, non seulement assister, mais également participer à une cérémonie à laquelle aucun étranger n'avait jamais jusqu'à présent pris part. Appelée *velada*, celle-ci s'est déroulée après la tombée de la nuit, dans le sous-sol de la maison d'un fonctionnaire local que Wasson avait rallié à sa cause, et devant un modeste autel «orné d'images chrétiennes». Pour protéger l'identité de María Sabina, Wasson l'appelle «Eva Mendez», discernant chez elle «une spiritualité dans son expression qui nous a frappé immédiatement». Après avoir nettoyé les champignons et les avoir fait passer par la fumée purifiante de l'encens, Sabina a tendu à Wasson une tasse contenant six paires de champignons, appelés «les petits enfants». Ils avaient un goût affreux: «âcres, aux relents de pourriture». Mais Wasson précise: «J'étais le plus heureux des hommes: c'était l'aboutissement d'une quête de six ans.»

Les visions qui ont alors surgi ont été «de couleurs vives, toujours harmonieuses. Elles commencent par des motifs artistiques, des formes angulaires comme on pourrait en voir sur des tapis, des textiles ou des papiers peints... Puis elles se transforment en palais avec des cours, des arcades, des jardins – des palais resplendissants, tous recouverts de pierres semi- précieuses. Puis [il a] vu une créature mythologique tirer un char royal». Et ainsi de suite.

Les carnets de terrain de Wasson sont conservés à la bibliothèque botanique de Harvard. D'une écriture nette et appliquée, il a méticuleusement noté toutes les étapes de cette soirée, de son arrivée (20 h 15) à l'ingestion (22 h 40) et l'extinction de la dernière chandelle (22 h 45).

Ensuite, son écriture change. Certaines phrases semblent rédigées à l'envers et les descriptions de ce qu'il voit et ressent sont de plus en plus fragmentées:

Nausées à mesure que la vision se déforme. Toucher le mur – le monde des visions semble s'effondrer. Lumière au-dessus et en dessous de la porte – lune. Table prend de nouvelles formes – créatures, grand char de procession, motifs architecturaux aux couleurs éclatantes. Nausées. Plus de photo une fois que les [illisible] nous ont saisis.

Architectural

Vue brouillée – les bougies on les voit doubles

Splendeur orientale – Alhambra – char

Table transformée

Contraste de la vision et de la réalité – je touche le mur

«Les visions n'étaient ni brouillées ni confuses, écrit-il. Elles me semblaient plus réelles que tout ce que j'avais jamais vu de mes propres yeux.» Le lecteur commence alors à sentir que le style littéraire d'Aldous Huxley exerce une certaine influence sur la prose de Wasson tout comme sur ses perceptions: «Je sentais que je voyais clair maintenant, alors que la vision ordinaire nous donne une vue imparfaite.» Les portes de la perception de Wasson s'étaient grandes ouvertes: «Je voyais les archétypes, les idées de Platon qui soutendent les images imparfaites du quotidien.» Lire Wasson, c'est avoir l'impression d'être témoin des conventions encore nouvelles et malléables du récit psychédélique qui s'agrègent progressivement sous nos yeux. Il est difficile de savoir si Aldous Huxley a inventé ces clichés ou s'il n'était que leur sténographe, mais ils influenceront dès lors le genre, ainsi que l'expérience. «Pour la première fois, le mot extase a pris tout son sens, note Wasson. Pour la première fois, cela ne signifiait pas l'état d'esprit de quelqu'un d'autre.»

Wasson conclut que son expérience valide son hypothèse de travail sur les racines de l'expérience religieuse. «Au cours de son évolution, [...] il a dû arriver un moment où l'homme a découvert le secret des champignons hallucinogènes. Leur effet sur lui, selon moi, ne pouvait être que profond, comme un détonateur d'idées nouvelles. Car les champignons lui ont révélé des mondes au-delà des horizons dont il avait connaissance, dans le temps et l'espace, et même des mondes parallèles, un paradis et peut-être un enfer [...]. On en vient à se demander s'ils n'ont pas fait germer chez l'homme primitif l'idée même d'un Dieu.»

Quoi qu'on pense de cette idée, il convient de souligner que Wasson en était déjà persuadé en arrivant à Huautla et qu'il était

prêt à déformer légèrement certains aspects de son expérience afin de confirmer son hypothèse. Bien qu'il fasse son possible pour que nous voyions en María Sabina une figure religieuse, et cette cérémonie comme une forme de ce qu'il appelle «sainte communion», cette femme avait en réalité une tout autre idée d'elle-même. Le champignon aurait en effet pu servir de sacrement cinq cents ans plus tôt, mais, en 1955, la plupart des Mazatèques étaient devenus de fervents catholiques et n'utilisaient plus les champignons pour le culte, mais seulement à des fins médicinales et divinatoires, notamment pour retrouver des personnes ou des objets disparus. Wasson le savait parfaitement et c'est pourquoi il a eu recours à une ruse pour pouvoir accéder à la cérémonie: il a dit à María Sabina qu'il s'inquiétait pour son fils, resté aux États-Unis, et qu'il voulait savoir où il était et s'il allait bien (de façon troublante, il a pu constater, une fois rentré à New York, que les informations qu'on lui avait données étaient justes). Wasson a donc déformé une pratique indigène complexe afin de l'adapter à une théorie préconçue et associer la signification historique de cette pratique à son interprétation contemporaine. Comme l'a dit Sabina dans une interview quelques années plus tard: «Avant Wasson, personne ne prenait de champignons pour trouver Dieu. On les utilisait seulement pour que les malades guérissent¹⁷.» Et comme l'a souligné l'un des détracteurs les plus sévères de Wasson, l'écrivain anglais Andy Letcher, «pour trouver Dieu, Sabina, comme tous les bons catholiques, allait à la messe¹⁸».

* * *

L'article de R. Gordon Wasson dans *Life* a été lu par des millions de personnes (dont un professeur de psychologie en route pour

Harvard, Timothy Leary). Son histoire a touché plusieurs dizaines de millions de plus lorsqu'il l'a racontée à l'émission populaire de CBS, *Person to Person*¹⁹, puis dans d'autres magazines les mois suivants²⁰. Le mensuel *True: The Man's Magazine* a publié des récits à la première personne de *trips* sous champignons («*The Vegetable That Drives Men Mad*» [Le légume qui rend fou]), ces derniers fournis par Wasson lui-même (il en avait rapporté des stocks entiers du Mexique et organisait régulièrement des cérémonies dans son appartement de Manhattan). Une exposition sur les champignons magiques a par la suite été présentée au musée américain d'histoire naturelle, à New York²¹.

Peu après la publication de son article dans *Life*, Wasson a expédié des spécimens du champignon mexicain à Albert Hofmann, en Suisse, pour qu'il les analyse. En 1958, Hofmann a isolé et nommé les deux composés psychoactifs, la psilocybine et la psilocine, et développé la version synthétique de la psilocybine aujourd'hui utilisée en recherche²². Hofmann a également consommé des champignons. «Trente minutes après que j'eus pris les champignons, écrit-il, le monde extérieur a commencé à subir une étrange transformation. Tout a pris un caractère mexicain²³.» En 1962, Hofmann a accompagné Wasson dans l'un de ses voyages à Huautla, au cours duquel le chimiste a donné de la psilocybine sous forme de pilule à María Sabina²⁴. Elle en a pris deux et déclaré qu'elles contenaient bien l'esprit du champignon⁹.

Il n'a pas fallu longtemps pour que des milliers de personnes, dont des célébrités tels Bob Dylan, John Lennon et Mick Jagger, affluent à Huautla et frappent à la porte de María Sabina¹⁰. Cette soudaine popularité a été pour elle comme pour le village une véritable

catastrophe. Wasson se considérera plus tard comme responsable d'avoir «fait déferler sur le charmant Huautla un tsunami d'exploitation commerciale de la pire espèce²⁵», comme il l'écrira de façon larmoyante dans une tribune du *New York Times* en 1970. Huautla est devenu une Mecque beatnik, puis hippie, et les champignons sacrés, autrefois un secret bien gardé, ont commencé à être vendus en pleine rue. Les voisins de María Sabina lui ont reproché ce qui était arrivé au village: sa maison a été incendiée et elle a fait un bref séjour en prison. À la fin de sa vie, elle n'a exprimé que des regrets d'avoir partagé les divins champignons avec R. Gordon Wasson, et le monde entier à sa suite. «Dès l'arrivée des étrangers, a-t-elle indiqué à un visiteur, les saints enfants ont perdu leur pureté. Ils ont perdu leur force; les étrangers les ont gâchés. À partir de maintenant, ils ne seront plus bons à rien²⁶.»

* * *

Quand je suis descendu au rez-de-chaussée, le lendemain matin, Paul Stamets était au salon, occupé à disposer sa collection de statuettes de champignon sur la table basse. J'avais lu que ces objets existaient, mais je n'en avais jamais vu et encore moins tenu un dans mes mains. Ces morceaux de basalte grossièrement sculptés, de formes et de tailles variées, étaient véritablement impressionnants. Certains étaient simples et ressemblaient à des champignons géants, d'autres avaient une base à trois ou quatre pieds, d'autres encore arboraient un visage ciselé dans le stipe (qu'on appelle aussi le pied). Des milliers de ces statuettes ont été détruites par les Espagnols, et l'on estime à environ deux cents le nombre de celles qui ont survécu; Stamets en possède seize à lui seul. La plupart de celles qui existent encore ont été retrouvées dans les hauts plateaux du Guatemala,

lorsque les paysans labourent leurs champs; certaines datent d'au moins mille ans avant notre ère.

Tandis qu'il transportait une par une les lourdes pierres depuis leur vitrine jusqu'à la table basse, sur le dessus de laquelle il les disposait avec grand soin, Stamets m'a fait penser à un enfant de chœur manipulant avec toute la solennité nécessaire des objets sacrés irremplaçables. Il m'est alors apparu que Stamets était le digne héritier de R. Gordon Wasson (qui possédait aussi une collection de statuettes de champignon, dont j'avais vu quelques spécimens à Harvard). Il partageait avec lui la même cosmologie radicalement myco-centrique et voyait partout des preuves de la place centrale des champignons psychoactifs dans la culture, la religion et la nature. L'ordinateur portable de Stamets était rempli de photos de psilocybes prises dans la nature (c'est un excellent photographe), mais aussi de peintures rupestres, de pétroglyphes nord-africains, d'architectures d'églises médiévales ou de motifs islamiques dont certains évoquaient la forme de champignons ou, en raison de leurs motifs géométriques fractals, des *trips* sous psilocybine. J'avoue que, malgré mes efforts, j'ai souvent eu du mal à déceler les champignons cachés dans ces images. Nul doute que des champignons m'auraient été utiles pour y parvenir.

Nous en sommes alors venus à la théorie du «singe enivré», de Terence McKenna, la quintessence de toutes les hypothèses, dont Stamets souhaitait absolument que nous discutions. Bien que la lecture ne fasse pas le poids à côté d'un exposé de McKenna en personne (à voir sur YouTube²⁷), ce dernier résume ainsi sa théorie dans le livre qu'il a publié en 1992, *Food of the Gods* (La nourriture des dieux): les psilocybes ont donné à nos ancêtres hominidés

«l'accès aux domaines de la puissance surnaturelle²⁸», ils ont «catalysé l'émergence de l'auto-conscience humaine²⁹» et ils «nous ont extraits de l'esprit animal pour nous pousser vers le monde du langage et de l'imagination³⁰». Cette dernière hypothèse sur l'invention du langage repose sur le concept de synesthésie, c'est-à-dire la combinaison des sens provoquée par les psychédéliques: sous l'influence de la psilocybine, les chiffres peuvent prendre des couleurs, les couleurs se confondre avec des sons, etc. La langue, fait valoir McKenna, est un cas particulier de synesthésie, par le truchement de laquelle des sons autrement dénués de sens sont associés à des concepts. D'où le singe enivré: en nous faisant don du langage et de l'introspection, les psilocybes auraient fait de nous ce que nous sommes, en transformant nos ancêtres primates en *Homo sapiens*.

Cette théorie ne sera sans doute jamais ni démontrée ni infirmée. Il est peu probable que la consommation de champignons par les premiers hominidés ait laissé des traces fossiles: ce sont des tissus mous pouvant être consommés crus sans qu'il soit besoin d'outils ou de méthodes de transformation qui auraient pu nous parvenir. McKenna n'explique jamais précisément en quoi la consommation de champignons psychotropes a pu influencer l'évolution biologique – c'est-à-dire être sélectionnée pour donner lieu à des changements sur le plan génomique. Il aurait été plus facile pour lui de faire valoir l'influence des champignons psychoactifs sur l'évolution *culturelle* – comme l'a fait Wasson –, mais, de toute évidence, les champignons avaient des projets plus ambitieux pour l'esprit de Terence McKenna, et celui-ci a été ravi d'y souscrire.

Stamets est devenu un proche de McKenna pendant les dernières années de ce dernier; il porte, depuis la disparition de McKenna (mort à cinquante-trois ans d'une tumeur cérébrale), le flambeau du singe enivré en exposant cette théorie dans la plupart de ses conférences. Stamets reconnaît qu'il sera difficile de la démontrer avec certitude, mais il estime «plus probable qu'improbable» que la psilocybine «a joué un rôle central dans l'évolution humaine». Qu'y a-t-il dans ces champignons et dans l'expérience qu'ils provoquent, me suis-je demandé, qui suscite ce genre de convictions et d'extravagance intellectuelle dans l'esprit des hommes?

Les histoires de myco-évangélistes comme McKenna ressemblent à des récits de conversions, dans lesquels ceux qui ont ressenti le pouvoir des champignons émergent de cette expérience convaincus qu'ils sont des êtres suprêmes – des dieux, en quelque sorte – capables de tout expliquer. Leur mission prophétique est alors sans ambiguïté: propager la bonne parole dans le monde!

Considérons maintenant tout cela sous l'angle du champignon: ce qui aurait pu commencer comme un accident biochimique s'est transformé en une ingénieuse stratégie pour élargir l'aire de répartition de l'espèce en gagnant la dévotion fervente d'un animal aussi ingénieux, mobile (et éloquent!) que *Homo sapiens*. Selon McKenna, c'est le champignon lui-même qui a précisément contribué à former l'esprit – doté des outils linguistiques et dopé par l'imagination – le plus à même de servir ses intérêts. Diaboliquement brillant! Pas étonnant que Paul Stamets soit convaincu de leur intelligence.

* * *

Le lendemain matin, avant de préparer la voiture pour notre voyage vers le sud, Stamets m'a fait un autre cadeau. Nous étions dans son bureau, en train de regarder des images sur son ordinateur, quand il a sorti de l'étagère une petite pile de chapeaux en amadou. «Voyez si l'un d'eux vous va.» La plupart de ces chapeaux en champignons étaient trop grands pour moi, mais j'en ai trouvé un à ma taille et je l'ai remercié de cette attention. Ce chapeau était étonnamment doux et aussi léger que s'il était en apesanteur; il n'en reste pas moins que je me sentais un peu idiot avec un champignon sur la tête. Je lui ai donc fait une place dans mes bagages, en veillant à ne pas l'abîmer.

Le dimanche matin, de bonne heure, nous avons roulé vers la côte pacifique, puis vers le sud, en direction du fleuve Columbia. Nous avons déjeuné dans la ville balnéaire de Long Beach, avant de faire des provisions pour notre camping. C'était début décembre et la ville paraissait endormie. Stamets m'a demandé de ne pas révéler l'endroit exact où nous allions cueillir des *Psilocybe azurescens*. Ce que je peux dire, c'est qu'il y a trois grands parcs en bordure de l'estuaire du fleuve Columbia – Fort Stevens, Cape Disappointment et le parc historique national Lewis et Clark – et que nous nous dirigeons vers l'un d'eux. Stamets, qui vient ici cueillir des *Psilocybe azurescens* depuis des années, est un peu paranoïaque à l'idée d'être reconnu par un garde forestier; il est donc resté dans la voiture le temps que je me présente à l'accueil pour obtenir un plan de l'emplacement de notre yourte.

Une fois notre équipement déchargé et rangé, nous avons lacé nos chaussures de marche et sommes partis à la recherche de champignons. Ce qui s'est résumé à nous balader en gardant les yeux rivés au sol, en suivant un itinéraire irrégulier dans les broussailles,

le long des dunes de sable et des zones herbeuses qui jouxtaient les yourtes. Nous avons adopté la posture de la «courbe de la psilocybine», relevant brusquement la tête chaque fois que nous entendions une voiture arriver. La cueillette de champignons est interdite dans la plupart des parcs gérés par l'État et la possession de psilocybes est un délit, tant fédéral que d'État.

Le temps était couvert et il faisait moins de dix degrés Celcius. La température était pourtant douce pour la saison, car le mois de décembre est souvent froid, humide et venteux à cette latitude du littoral pacifique. Il n'y avait pas un chat dans les parages. Le paysage était magnifique et désolé: pins taillés en formes angulaires par les vents de l'océan et plages de sable fin s'étendant à perte de vue; le bois flotté ne manquait pas sur le sable, non plus que les troncs rejetés par la houle. Ces rondins avaient réussi à échapper à l'industrie du bois d'œuvre en flottant sur le fleuve Columbia depuis les forêts millénaires qui se trouvent à des centaines de kilomètres en amont.

Stamets soupçonne que *Psilocybe azurescens* aurait initialement quitté la forêt dans des rondins comme ceux-là, pour ensuite pousser à l'embouchure du Columbia – le seul endroit au monde où cette espèce a été trouvée à ce jour. Un peu de mycélium peut s'insinuer dans le tronc de l'arbre, s'y établir et constituer une symbiose. Stamets est convaincu que le mycélium joue un rôle immunitaire pour son hôte en sécrétant des composés antibactériens, antiviraux et insecticides qui protègent l'arbre des maladies et des parasites; en échange de quoi le mycélium est logé et nourri.

Nous marchions en formant des huit ou des spirales de plus en plus larges sur les dunes herbeuses, et Stamets avançait à petits pas

réguliers. L'avantage de la cueillette des champignons, c'est qu'il y a peu de risques de les effrayer au son de nos voix. De temps en temps, Stamets marquait une pause pour me montrer un champignon. Les petits champignons bruns sont notoirement difficiles à identifier, mais Stamets avait presque toujours un nom latin à m'indiquer et quelques détails intéressants à mentionner. À un moment donné, il m'a tendu une russule en m'expliquant qu'elle était bonne à manger. J'ai dû la recracher sitôt après avoir grignoté un peu du chapeau rougeâtre, car ma bouche était en feu. Apparemment, proposer cette variété de russule à un débutant est un vieux rituel d'initiation chez les mycologues.

J'ai vu toutes sortes de petits champignons bruns qui pouvaient tous être des psilocybes et j'ai sans arrêt interrompu Stamets pour qu'il m'aide à les identifier; il a, à chaque fois, brisé mes espoirs d'avoir découvert le précieux gibier. Après une heure ou deux de recherches infructueuses, Stamets s'est demandé à haute voix si nous n'étions pas arrivés trop tard pour *Psilocibe azurescens*.

Soudain, dans un murmure enthousiaste, il a lancé: «J'en ai un!» Je me suis précipité vers lui et lui ai demandé de laisser le champignon en place pour que je puisse voir où et comment il poussait et me «faire l'œil», comme disent les champignonneurs. Une fois que notre rétine a enregistré le motif visuel de l'objet recherché, il est beaucoup plus probable que celui-ci nous sautera aux yeux à la prochaine occasion (le terme technique qui traduit ce phénomène est d'ailleurs appelé «effet *pop-out* »).

C'était un joli petit champignon au chapeau lisse et légèrement brillant, de couleur caramel. Stamets m'a laissé le cueillir: il était solidement accroché au sol et quand je suis enfin parvenu à l'en

extraire, j'ai arraché avec lui deux ou trois feuilles mortes, un peu de terre et quelques fils de mycélium blanc et brillant. «Grattez un peu le stipe», m'a suggéré Stamets. Je me suis exécuté et, en quelques minutes, une teinte bleutée est apparue. «C'est la psilocine.» Je ne me serais jamais attendu à *voir* le composé chimique que j'avais tant étudié.

Le champignon poussait à quelques pas de notre yourte, à côté d'une place de parking. Stamets m'a expliqué que, comme beaucoup d'autres espèces de psilocybes, «les *Psilocybe azurescens* sont, d'un point de vue écologique, des organismes de bordure. Remarquez là où nous nous trouvons: à la lisière du continent, d'un écosystème, de la civilisation, et ces champignons nous amènent également à la lisière de la conscience». Stamets, qui, en matière de champignons, ne plaisante jamais, a fait alors la première blague que je l'ai entendu raconter sur le sujet: «Vous savez, l'espèce qui indique à coup sûr la présence de *Psilocybe azurescens* est un Winnebago.» Nous n'étions évidemment pas les premiers à chercher des psilocybes dans ce parc et quiconque cueille un champignon traîne derrière lui un nuage invisible de spores. Selon Stamets, c'est de là que vient l'idée de poudre magique. On trouve très souvent une voiture ou un campeur au bout de ces traînées.

Nous avons déniché sept *azzies* (le surnom de *Psilocybe azurescens*) cet après-midi-là, bien que, par «nous», il faille comprendre Stamets. Je n'en ai trouvé qu'un seul, et encore, j'étais loin d'être certain qu'il s'agissait bien d'un psilocybe jusqu'à ce que Stamets me sourie et lève le pouce. J'aurais pourtant juré qu'il ressemblait exactement à la demi-douzaine d'autres espèces que j'avais trouvées auparavant. Stamets m'a patiemment montré tout ce

que je devais savoir sur la morphologie des champignons; je m'en suis mieux sorti le lendemain et j'ai déniché à moi seul quatre beaux spécimens caramel. Pas grand-chose, en réalité, mais Stamets m'a garanti qu'un seul de ces champignons pouvait m'assurer un décollage psychique de premier ordre.

Ce soir-là, nous avons soigneusement disposé nos sept champignons sur une feuille de papier absorbant et les avons photographiés avant de les mettre à sécher devant le radiateur de la yourte. En quelques heures, l'air chaud avait transformé le banal végétal en un petit morceau gris-bleu rabougri et insignifiant. Difficile de croire que quelque chose d'apparence aussi ingrate pouvait provoquer de tels effets.

J'avais hâte d'essayer un *Psilocybe azurescens*, mais Stamets a rapidement modéré mon enthousiasme. «Je les trouve presque trop forts», m'a-t-il dit, installé, une bière à la main, près du feu devant notre yourte. À la tombée de la nuit, nous avons fait un crochet par la plage pour trouver des couteaux de mer, qui grillaient maintenant avec des oignons sur le feu.

«Et les *azzies* ont parfois un effet secondaire que certains trouvent perturbant.

— C'est-à-dire?

— Une paralysie temporaire, m'a-t-il répondu le plus simplement du monde. Il m'a expliqué que, chez certaines personnes, ce psilocybe entraînait l'incapacité de bouger ses muscles pendant un certain temps. C'était peut-être tolérable lorsqu'on se trouvait en lieu sûr, a-t-il précisé, «mais que se passe-t-il si vous êtes dehors et qu'il se met à faire froid et à pleuvoir? Vous risquez la mort par hypothermie». Drôle de publicité pour *Psilocybe azurescens*,

d'autant plus de la part de celui qui a découvert l'espèce et l'a baptisée. J'ai soudain été beaucoup moins pressé d'en tester un.

* * *

La question à laquelle je n'ai cessé de penser durant ce week-end était la suivante: pourquoi un champignon se donnerait-il la peine de produire un composé chimique ayant un effet si radical sur l'esprit des animaux qui l'ingèrent? Quel est l'intérêt pour le champignon, pour autant qu'il y en ait un? On peut formuler une explication quasi mystique, comme le font Stamets et McKenna: tous deux laissent entendre que la neurochimie est le langage grâce auquel la nature communique avec nous et qu'elle essaie de nous dire quelque chose d'important au travers de la psilocybine. Ce qui me paraît beaucoup plus proche d'une notion poétique que d'une théorie scientifique.

La meilleure réponse que j'ai pu trouver à cette question m'a été donnée quelques semaines plus tard par Michael Beug, le chimiste et ancien professeur de Paul Stamets à l'Evergreen State College. Lorsque je l'ai contacté par téléphone, chez lui, dans les gorges du fleuve Columbia (à deux cent soixante kilomètres en amont de notre campement), il m'a répondu qu'il était à la retraite et qu'il n'avait pas beaucoup réfléchi aux psilocybes depuis un certain temps, mais que ma question l'intriguait.

Je lui ai demandé s'il y avait des raisons de penser que la psilocybine constitue une défense chimique pour le champignon. Après tout, lutter contre les parasites et les maladies est la fonction la plus commune des métabolites secondaires produits par les plantes. Curieusement, la plupart des toxines végétales ne tuent pas directement les ravageurs: elles agissent le plus souvent comme un psychostimulant tout autant que comme poison, et c'est pourquoi

nous utilisons nombre d'entre elles pour modifier la conscience. Pourquoi alors les plantes ne tueraient-elles pas tout simplement leurs prédateurs? Peut-être parce que cela aurait pour conséquence de sélectionner rapidement des résistances, tandis que perturber les réseaux de neurotransmetteurs présenterait l'avantage de détourner le prédateur ou, mieux encore, de l'amener à adopter des comportements à risque susceptibles d'écourter sa vie. Pensez, par exemple, à un insecte en état d'ébriété qui se comporterait de manière à attirer l'attention d'un oiseau affamé.

Beug m'a toutefois répondu que si la psilocybine était une défense chimique, «[son] ancien élève Paul Stamets l'aurait remarqué et aurait exploité cette propriété depuis longtemps, sous forme d'un antifongique, d'un antibactérien ou d'un insecticide». Beug a, dans le passé, analysé des champignons pour en déterminer la teneur en psilocybine et en psilocine et a constaté que ces composés ne sont présents qu'en très faible quantité dans le mycélium – la partie du champignon susceptible d'être, *a priori*, la mieux protégée. «Au lieu de cela, ces composés chimiques se trouvent dans les corps fructifères, dont ils constituent parfois plus de 2% du poids sec!» Une quantité incroyable dans une partie de l'organisme dont la priorité n'est pas d'être défendue.

Même si la psilocybine des champignons était apparue à la suite d'un «accident de parcours métabolique», le fait qu'elle n'a pas disparu au cours de l'évolution de l'espèce laisse penser qu'elle doit présenter un avantage. «À mon avis, a dit Beug, les champignons qui produisaient le plus de psilocybine étaient privilégiés et le plus souvent consommés, ce qui a permis à leurs spores de se propager plus largement.»

Mais mangés par qui, ou quoi? Et pourquoi? Beug m'a répondu que beaucoup d'animaux sont connus pour manger des psilocybes, par exemple, les chevaux, le bétail ou les chiens. Certains, comme les vaches, ne semblent pas affectés, mais d'autres paraissent apprécier de temps à autre une modification de leur conscience. Beug est chargé de recueillir les signalements d'empoisonnement aux champignons pour l'Association nord-américaine de mycologie et, au fil des ans, il a lu des rapports faisant état de chevaux planant dans leur box et de chiens «se jetant sur des psilocybes et semblant avoir des hallucinations». Plusieurs espèces de primates (à part la nôtre) sont également réputées pour aimer ce type de champignons. Il est donc possible que les animaux appréciant les états de conscience modifiés aient contribué à répandre la psilocybine à travers le monde. «Les espèces qui produisent plus de psilocybine et de psilocine que les autres tendraient à être favorisées et à se répandre plus rapidement.»

Consommés à faible dose, les champignons psychédéliques pourraient améliorer la forme physique des animaux, en aiguisant leur acuité sensorielle, voire leur concentration. Un article de 2015 paru dans le *Journal of Ethnopharmacology* rapporte que plusieurs tribus dans le monde donnent des plantes psychoactives à leurs chiens pour améliorer leurs capacités de chasseur¹¹.

À des doses plus fortes, il est probable que des animaux portés sur ces champignons seront nettement désavantagés pour leur survie, et c'est sans doute le cas de la plupart d'entre eux. Toutefois, chez quelques-uns, les effets présentent *peut-être* un certain avantage adaptatif, non seulement pour eux-mêmes, mais également pour le groupe, et, pourquoi pas, pour l'espèce entière.

Nous nous aventurons ici sur un terrain un peu glissant (et très spéculatif), abordé par l'ethnobotaniste italien Giorgio Samorini. Dans son livre *Animals and Psychedelics: The Natural World and the Instinct to Alter Consciousness* (Animaux et psychédéliques: Le monde naturel et l'instinct de modification de la conscience), il émet l'hypothèse que, en période de crise ou de changement environnemental rapide, le groupe peut avoir de meilleures chances de survie si certains de ses membres renoncent à leurs réactions conditionnées et expérimentent de nouveaux comportements. Tout comme les mutations génétiques, la plupart de ces innovations se révéleront désastreuses et seront éliminées par la sélection naturelle, mais, selon la loi des probabilités, certaines d'entre elles pourraient se révéler utiles en aidant l'individu, le groupe et peut-être même l'espèce à s'adapter aux transformations brutales de leur environnement.

Samorini appelle cela un «facteur déstructurant³¹». Il existe des périodes, au cours de l'évolution d'une espèce, pendant lesquelles les anciens modèles deviennent obsolètes; les perceptions et les comportements radicaux et potentiellement innovateurs inspirés par les psychédéliques pourraient alors offrir de meilleures chances d'adaptation, ce qui revient à considérer la neurochimie comme une source de variation au sein d'une population.

À la lecture de la belle théorie de Samorini, il est difficile de ne pas penser à notre propre espèce et aux circonstances difficiles dans lesquelles nous évoluons aujourd'hui. *Homo sapiens* est peut-être maintenant dans l'une de ces périodes de crise qui exige une certaine déstructuration mentale et comportementale. Serait-ce pour cette

raison que la nature met maintenant ces molécules psychédéliques à notre disposition?

* * *

Cette idée n'a pas du tout semblé farfelue à Paul Stamets. Alors que nous nous tenions près du feu, que la lumière chaude illuminait nos visages et que notre souper grésillait sur les braises, Stamets m'a parlé de ce que les champignons lui avaient appris de la nature, de cette façon expansive, éloquente, grandiose, et parfois à la limite de la vraisemblance, qui le caractérise. Nous avons déjà bu quelques bières, et si nous n'avions pas touché à notre petit stock de psilocybes, nous avions en revanche fumé un peu d'herbe. Stamets a exposé l'idée que la psilocybine est un messenger chimique que la Terre nous envoie et que nous avons été choisis – en vertu du don de la conscience et du langage – pour entendre son appel et agir avant qu'il ne soit trop tard.

«Les plantes et les champignons sont intelligents, ils veulent que nous prenions soin de l'environnement, et ils nous le communiquent d'une façon que nous sommes en mesure de comprendre.» Pourquoi nous? «Nous, les humains, sommes les organismes bipèdes les plus nombreux, c'est pourquoi certaines plantes et certains champignons cherchent tout particulièrement à obtenir notre soutien. Je pense qu'ils sont dotés d'une conscience et qu'ils cherchent en permanence à orienter notre évolution en nous parlant par des moyens biochimiques. Nous avons juste besoin d'être plus attentifs.»

Ce n'était pas la première fois que Stamets fredonnait ce genre de rengaines, que j'avais déjà entendues dans nombre de ses conférences et interviews. «Les champignons m'ont montré les liens d'interdépendance entre toutes les formes de vie, et la matrice

moléculaire que nous partageons», disait-il alors. «Je n'ai plus le sentiment d'être dans cette enveloppe humaine qui s'appelle Paul Stamets. Je fais partie du flux de molécules qui circulent dans la nature. On me donne une voix et une conscience pour un temps, mais je sens que je fais partie de ce continuum de poussières d'étoiles dans lequel je suis né et auquel je retournerai à la fin de cette vie.» Stamets tenait en réalité le même genre de discours que les volontaires que j'avais rencontrés à Johns Hopkins et qui, une fois revenus de leur expérience mystique, percevaient leur individualité comme l'élément d'un ensemble plus vaste – une forme de «conscience unitive» qui, dans le cas de Stamets, l'avait fusionné avec la trame de la nature pour en faire son humble serviteur (bien que son humilité soit toute relative).

«Je pense que les psilocybes m'ont donné de nouvelles idées qui pourraient m'aider à orienter et à accélérer l'évolution fongique, pour trouver des solutions à nos problèmes.» Tout particulièrement en ces temps de crise écologique, a-t-il continué, nous ne pouvons nous permettre d'attendre que l'évolution, qui se poursuit à son rythme, nous propose des solutions. Que la déstructuration commence.

Tandis que j'écoutais Stamets discourir sans fin, la peinture délirante d'Alex Grey, le singe enivré avec ses tourbillons de pensées sortant de sa tête velue, m'est revenue à l'esprit. Bien des propos de Stamets étaient en équilibre précaire, quelque part entre les hypothèses les plus folles de l'autodidacte et les délires de fin de soirée d'un hurluberlu défoncé, ce qui finit toujours par pousser ceux qui l'écoutent à aller se coucher. Mais chaque fois que j'étais sur le point de me lasser et de répondre à l'appel de mon sac de couchage,

lui ou moi avancions un argument qui m'interpellait et m'incitait à reconsidérer ses prophéties mycologiques de façon moins critique.

La veille, Stamets m'avait fait visiter les laboratoires et les serres de Fungi Perfecti, l'entreprise qu'il a créée à la fin de ses études. Caché au milieu des conifères non loin de sa maison, le site se compose d'une série de longs bâtiments en métal blanc qui ressemblent à des baraquements préfabriqués ou à de petits hangars. À l'extérieur, on trouve des tas de copeaux de bois, des champignons qui ont été éliminés et du matériel de culture. Certains bâtiments abritent les salles de culture, où Stamets fait pousser des espèces médicinales et comestibles; d'autres sont des laboratoires de recherche, des salles blanches et des chambres à flux laminaire où Stamets réalise ses expériences et multiplie des champignons à partir de cultures de tissus. L'impression que m'a laissée cette visite, commentée par une avalanche d'explications, est que si, Stamets est assurément un sacré bavard, il est également beaucoup plus que cela. C'est aussi un grand faiseur, un chercheur et un entrepreneur prospère, qui utilise les champignons pour apporter des contributions originales à un ensemble incroyablement varié de domaines, de la médecine à l'environnement, en passant par l'agriculture, la gestion forestière et même la défense nationale. Stamets est un véritable scientifique, même si d'un genre particulier.

Quant à bien saisir lequel, il m'a fallu quelques semaines encore pour le deviner, jusqu'à ce que je lise la superbe biographie d'Alexander von Humboldt, le grand scientifique allemand du début du XIX^e siècle (et collègue de Goethe) qui a révolutionné notre compréhension de la nature. Humboldt pensait que seuls nos sentiments, nos sens et notre imagination – autrement dit, la

subjectivité humaine – nous permettaient de pénétrer les secrets du monde naturel. «Partout, la nature parle à l'homme d'une voix familière à son âme³².» Un ordre et une beauté structurent le système naturel – que Humboldt appelle «Cosmos», après avoir brièvement envisagé «Gaïa» –, mais seule l'imagination humaine, elle-même un produit de la nature, nous ouvre l'accès à la compréhension de ce système. Le concept moderne du scientifique essayant d'observer la nature en toute objectivité, comme s'il se trouvait en dehors du système, aurait donc été jugé criminel par Humboldt. «Je ne fais moi-même qu'un avec la nature³³.»

Si Stamets est un scientifique, ce dont je suis convaincu, il est de type humboldtien, ce qui fait de lui une sorte de figure rétro. Je ne considère bien entendu pas sa contribution comme l'égale de celle de Humboldt, mais lui aussi est un amateur, dans le sens positif du terme – autodidacte, sans qualification et n'hésitant jamais à transgresser les frontières des disciplines. Lui aussi est un naturaliste et un inventeur accompli, avec plusieurs brevets et nouvelles espèces à son actif. Lui aussi entend la voix de la nature, et c'est son imagination – dans toute son extravagance – qui lui permet de voir des systèmes là où d'autres ne voient rien, comme ce qui se passe sous nos pieds dans la forêt. Je pense, par exemple, à l'«Internet de la Terre», au «réseau neurologique de la nature» et au «système immunitaire de la forêt» – trois métaphores qui ont quelque chose de romantique et qu'il serait idiot de rejeter *a priori*.

Ce qui me frappe, tout autant chez Stamets que chez les autres scientifiques dits romantiques (comme Humboldt, Goethe, Joseph Banks, Erasmus Darwin ou Thoreau), c'est à quel point la nature semble beaucoup plus vivante sous leur regard qu'elle ne l'apparaîtra

par la suite, sous le regard froid des professionnels. Les scientifiques (un terme qui n'existe pas avant 1834) spécialisés enfermeront peu à peu la nature entre les murs des laboratoires afin de l'observer à l'aide d'appareils permettant de la scruter à des échelles invisibles à l'œil nu. Ce processus a subtilement modifié l'objet d'étude pour le transformer en simple objet.

Plutôt que de considérer la nature comme un ensemble d'objets isolés, les scientifiques romantiques – auxquels j'associe Stamets – voyaient en elle un réseau dense et entremêlé d'éléments interagissant les uns avec les autres dans une grande danse que l'on appellerait bientôt coévolution. «Tout est interaction et réciprocité», a dit Humboldt³⁴. Les romantiques ont pu voir cette danse de subjectivités, car ils adoptaient la perspective de la plante, la perspective de l'animal, la perspective du microbe et la perspective du champignon – des points de vue reposant tout autant sur l'imagination que sur l'observation.

Cette perspective est sans doute devenue plus difficile à adopter pour nous, les modernes. Notre conception de la science et nos technologies nous poussent précisément dans la direction opposée, c'est-à-dire vers l'objectification de la nature et de toutes les espèces autres que la nôtre. Il faut, bien entendu, reconnaître l'aspect pratique de ce choix, qui nous a tant apporté, mais nous devrions également prendre en considération ses coûts, tant matériels que spirituels. L'ancienne façon de voir le monde, plus enchantée, peut encore nous enrichir, ne serait-ce que (pour ne citer qu'un petit exemple) lorsqu'elle permet à Stamets de comprendre que si les abeilles se rendent sur les tas de bois, c'est parce qu'elles peuvent s'y soigner en consommant un mycélium saprophyte qui produit

précisément le composé antimicrobien dont la ruche a besoin pour survivre, un cadeau que le champignon échange contre... quoi donc? Cela reste encore à imaginer.

Coda

Vous vous demandez probablement ce qu'il est advenu des spécimens de *Psilocybe azurescens* que Paul Stamets et moi avons trouvés ce fameux week-end de décembre. C'est plusieurs mois plus tard, au beau milieu d'une semaine d'été passée dans la maison de Nouvelle-Angleterre où nous vivions, un endroit plein de souvenirs, que Judith et moi les avons mangés. J'ai effrité deux petits champignons dans deux verres et les ai arrosés d'eau chaude pour en faire une infusion; Stamets m'avait recommandé de les «cuire» pour détruire les composés susceptibles de déranger l'estomac. Judith et moi en avons bu chacun une demi-tasse, avalant à la fois le liquide et les miettes de champignon. J'ai ensuite proposé que nous allions nous promener sur le chemin près de la maison en attendant que la psilocybine fasse effet.

Au bout d'une vingtaine de minutes, Judith a commencé à «sentir des choses», dont aucune n'était agréable. Elle voulait s'arrêter de marcher, me disait-elle, mais nous nous trouvions au moins à deux kilomètres de la maison. Elle avait la sensation que son esprit était en train de se séparer de son corps et qu'il s'échappait de sa tête pour rejoindre les arbres – comme un oiseau ou un insecte.

«J'ai besoin de rentrer pour me sentir en sécurité», m'a-t-elle dit, inquiète. Nous avons fait demi-tour et j'ai tenté de la rassurer alors que nous accélérions le pas vers la maison. Il faisait chaud et l'air était lourd et humide. «Je ne veux pas que l'on croise quelqu'un», a-

t-elle ajouté. Je lui ai assuré que ça n'arriverait pas. Je me sentais encore plus ou moins moi-même, peut-être parce que la détresse de Judith m'empêchait de ressentir les effets des champignons; l'un de nous deux devait être prêt à se comporter normalement si un voisin passait par hasard en voiture et baissait sa vitre pour discuter – une perspective qui prenait de plus en plus des allures de cauchemar. C'est d'ailleurs ce qui a failli se produire juste avant que nous arrivions: nous avons vu le *pick-up* d'un voisin se diriger vers nous et, comme deux gamins coupables, nous sommes aussitôt cachés dans le bois jusqu'à ce qu'il soit passé.

Une fois à la maison, Judith a filé vers le canapé du salon, où elle s'est allongée, rideaux fermés. Je suis quant à moi retourné à la cuisine pour finir ma tasse, car je ne ressentais toujours pas grand-chose. J'étais légèrement inquiet pour elle, mais lorsqu'elle s'est sentie en sécurité sur le canapé, elle s'est détendue et m'a dit que tout allait bien.

Je ne comprenais pas son désir d'être à l'intérieur. Je suis sorti m'installer un moment sous le porche, écoutant les sons du jardin, lesquels se sont tout d'un coup amplifiés, comme si quelqu'un venait d'augmenter le volume au maximum. L'air était toujours aussi immobile, mais le bruit intermittent des insectes volants et le vrombissement des colibris ont fini par produire une cacophonie que je n'avais jamais entendue auparavant. Ce bruit s'est mis à me taper sur les nerfs, jusqu'à ce que je décide qu'il valait mieux que je le trouve magnifique. Et c'est immédiatement ce qu'il est devenu. J'ai levé un bras, puis un pied, et me suis senti soulagé de constater que je n'étais pas paralysé, bien que je n'aie aucune intention de bouger.

Chaque fois que je fermais les yeux, des images apparaissaient de façon aléatoire, comme si l'intérieur de mes paupières était un écran. Mes notes indiquent: *Motifs fractals, tunnels de végétation, vignes noueuses comme des grilles*. Quand j'ai commencé à paniquer en raison du manque de contrôle que j'avais sur mon champ visuel, j'ai découvert que tout ce que j'avais à faire pour retrouver une sensation de semi-normalité était d'ouvrir les yeux. Ouvrir ou fermer les yeux revenait à changer de chaîne. «J'apprends à gérer cette expérience», me suis-je dit.

Beaucoup de choses sont arrivées (ou du moins m'a-t-il semblé) cet après-midi d'août, mais je ne vais vous raconter qu'un épisode bien particulier de cette expérience, lié à la nature et la place que nous y occupons, et parce que c'est le type d'évocations que semble provoquer la psilocybine, chez moi en tout cas. À un moment donné, j'ai eu envie de me rendre dans ma cabane d'écriture, une petite structure que j'avais construite moi-même vingt-cinq ans auparavant, au cours de ce qui me paraît aujourd'hui une vie antérieure, et qui renferme encore beaucoup de bons souvenirs. J'ai écrit deux livres et demi dans cette petite pièce (dont un sur la construction de la cabane en question), installé face à la large fenêtre donnant sur un bassin et le jardin de la maison.

Comme j'étais encore un peu inquiet pour Judith, j'ai voulu, avant de m'éloigner de la maison, m'enquérir de son état. Elle était étendue de tout son long sur le canapé, une serviette fraîche et humide sur les yeux. Elle allait bien. «Je vois des choses très intéressantes», m'a-t-elle dit, quelque chose à propos de taches sur la table basse qui s'animaient, tourbillonnaient, se transformaient et se détachaient de la surface, d'une manière qui semblait la fasciner. Elle m'a

clairement fait savoir qu'elle préférait qu'on la laisse seule pour pouvoir s'immerger plus profondément dans les images (elle est peintre). L'expression «jeu parallèle» m'est venue à l'esprit et elle y resterait pour le reste de l'après-midi.

Je suis sorti, chancelant, les jambes en coton. Le jardin était très animé, les libellules traçaient des motifs complexes dans l'air, les extrémités des macleayas sifflaient comme des serpents lorsque je les frôlais, le phlox parfumait l'air de son odeur douce et capiteuse, et l'air lui-même était si dense qu'il me paraissait difficile de le traverser. Le terme «poignant» et la sensation associée m'ont envahi alors que je me promenais dans le jardin, tout comme ce serait le cas à nouveau un peu plus tard dans la journée. Peut-être parce que nous ne vivions plus ici et que ce jardin, dans lequel nous avons passé tellement d'étés, d'abord à deux, ensuite en famille – des moments qui semblaient soudainement si intensément *présents* –, appartenait en réalité à un passé révolu à jamais. C'était comme si un souvenir précieux était revenu non seulement à la surface, mais également à la vie, sous la forme d'une réincarnation aussi belle que cruelle. Le caractère fugace de ce moment, l'épanouissement d'un jardin de Nouvelle-Angleterre en cette fin d'août, sur le point de basculer dans l'automne, m'a également semblé déchirant. Avant l'aube, une nuit sans nuages pouvait survenir, faire disparaître du même coup et sans prévenir l'atmosphère vibrante, les fleurs et les parfums, et annoncer l'arrivée du gel meurtrier. Mes émotions étaient à vif, je me sentais sans défense.

Quand je suis enfin parvenu à la cabane, je me suis allongé sur la banquette, ce que je n'avais presque jamais pris le temps de faire pendant toutes les années où j'avais intensément travaillé ici. Les

étagères étaient désormais vides et l'endroit semblait abandonné, un peu triste. D'où j'étais étendu, je voyais, au-dessus de mes orteils, la moustiquaire de la fenêtre, et, derrière elle, la treille d'une tonnelle autour de laquelle se nouaient les branches d'un hortensia grimpant. Je l'avais planté des décennies plus tôt, dans l'espoir justement de parvenir un jour à ce type de perspective dense, complexe et enchevêtrée. Traversées à contre-jour par les rayons du soleil couchant, ses belles feuilles rondes envahissaient la fenêtre: j'observais ainsi le monde à travers l'écran de verdure qu'elles formaient. Il me semblait que c'étaient les feuilles les plus belles que j'avais jamais vues. C'était comme si elles émettaient leur propre lueur, verte et douce. Et j'ai ressenti comme une sorte de privilège de regarder le monde à travers leurs yeux, pour ainsi dire, alors qu'elles absorbaient les derniers rayons du soleil, transformant ces photons en matière nouvelle. *Le point de vue d'une plante sur le monde* – c'était vraiment ça! Mais les feuilles me regardaient aussi, elles me fixaient de leur regard affable. Je pouvais ressentir leur curiosité et ce que j'interprétais comme une bienveillance absolue à mon égard et envers mon espèce. (Ai-je besoin de préciser que je sais parfaitement à quel point tout ça à l'air dingue? J'en ai pleinement conscience!)

J'avais l'impression que je communiquais directement avec une plante pour la première fois et que certaines idées auxquelles j'avais longuement réfléchi et à propos desquelles j'avais écrit (comme la subjectivité chez les autres espèces et la façon dont elles la manifestent, bien que nous soyons trop égocentriques pour la ressentir) étaient devenues perceptibles et réelles. J'ai dirigé mon regard entre les feuilles, pour fixer l'érable rouge qui se trouvait plus

loin, au milieu du pré, et il m'a alors paru plus vivant que n'importe quel autre arbre et comme habité d'une sorte d'esprit, lui aussi bienveillant. L'idée d'un conflit entre la matière et l'esprit m'a semblé risible, et j'ai eu le sentiment que ce qui me séparait habituellement du monde extérieur commençait à s'effacer. Pas complètement, cependant: les remparts de l'ego étaient toujours là; ce n'était pas ce que les chercheurs considéraient comme une expérience mystique «totale», car je restais lucide quant à mes observations. Mais les portes et les fenêtres de la perception s'étaient grandes ouvertes et elles laissaient désormais entrer le monde et sa myriade de formes de vie non humaines.

Encouragé par ces premiers effets, je me suis assis et j'ai regardé par-delà mon bureau, par la grande fenêtre qui donnait sur la maison. Lorsque j'ai construit cette cabane, j'avais fait en sorte que la vue donne avant tout sur deux des plus vieux arbres du jardin – à droite, un frêne bien vertical et, à gauche, un chêne blanc élégamment incliné, avec des branchages finement intriqués. Le frêne avait connu des jours meilleurs; des tempêtes avaient arraché plusieurs de ses branches principales et avaient du même coup détruit sa symétrie et laissé des moignons en lambeaux. Le chêne était en meilleure forme; son feuillage était dense et ses branches tournées vers le ciel comme les bras d'un danseur. Mais le tronc, qui avait toujours penché un peu dangereusement d'un côté, m'inquiétait: une partie avait pourri au niveau du sol et, pour la première fois, il était possible de percevoir la lumière du jour à travers. Comment tenait-il encore debout?

Alors que je regardais ces deux arbres, comme je l'avais fait tant de fois auparavant depuis mon bureau, j'ai d'un coup réalisé que ces

arbres étaient – *bien évidemment!* – mes parents: le frêne impassible était mon père et le chêne élégant ma mère. Un sentiment difficile à exprimer aujourd’hui encore, mais penser à ces arbres est devenu exactement la même chose que de penser à mes parents. Ils étaient complètement, solidement, présents dans ces arbres. J’ai pensé alors à tout ce qu’ils m’avaient donné, à la façon dont le temps les avait transformés et à ce qu’il allait advenir de cet endroit (*et de ce moi!*) quand ils disparaîtraient, ce qui était inévitable. Que les parents soient mortels n’était pas une soudaine révélation pour moi, mais cette perspective, qui n’était plus ni très lointaine ni vraiment abstraite, m’a étreint plus profondément encore que jamais auparavant; je me suis senti une fois de plus désarmé par l’intensité de mes émotions, comme cela avait été le cas tout au long de cet après-midi-là. J’avais toutefois sans doute gardé une certaine présence d’esprit, car j’ai pris note d’appeler un arboriculteur le lendemain – peut-être pouvait-on faire quelque chose pour réduire le poids du côté incliné de sorte à l’empêcher de tomber, ne serait-ce que pour un certain temps encore.

Mon retour vers la maison a été, je pense, le paroxysme de mon expérience et il me revient aujourd’hui avec les couleurs et les nuances d’un rêve. J’avais de nouveau l’impression que mon corps traversait une masse d’air adoucie par le parfum du phlox et pleine d’une activité presque frénétique. Les libellules, grosses comme des oiseaux, étaient maintenant très nombreuses et ne se posaient que le temps d’embrasser les fleurs de phlox, avant de s’envoler aussitôt pour sillonner l’espace au-dessus du chemin. Il y avait plus de libellules que je n’en avais jamais vu en un même endroit, elles étaient si nombreuses que je commençais à douter qu’elles soient

réelles (Judith m'a confirmé par la suite qu'elles étaient bien là, quand je lui ai demandé de sortir). Tout en volant, elles laissaient derrière elles des traînées blanches de condensation qui persistaient dans l'air – du moins, c'est ce qu'il me semblait. Le crépuscule approchait et le trafic aérien dans le jardin allait crescendo: les pollinisateurs faisaient leurs dernières rondes de la journée, tandis que les plantes semblaient leur dire, avec leurs fleurs: *Moi, moi, moi!* D'une certaine façon, je connaissais bien cette scène – le jardin qui s'anime brièvement, le soir, après la chaleur d'une journée d'été –, mais je n'avais jamais eu auparavant le sentiment d'en faire partie. Je n'étais plus l'observateur humain, isolé, qui regarde le jardin à distance, littéralement ou métaphoriquement: je faisais partie intégrante de tout ce qui s'y déroulait. Les fleurs s'adressaient à moi tout autant qu'aux pollinisateurs, et peut-être parce que je ressentais la présence même de l'air cet après-midi-là, ma perception habituelle du moi en tant que sujet observant des objets – des objets qui apparaissaient comme tout particulièrement en relief et singuliers en raison du vide qui semblait les envelopper – avait laissé place au sentiment profond de me trouver au cœur de la scène, pleinement intégré à celle-ci et en communion avec la multitude du vivant.

«Tout est interaction et réciprocité», écrivait Humboldt, et c'était bien là mon sentiment. Pour la première fois, d'aussi loin que je me souviens, «je ne [faisais] qu'un avec la nature».

* * *

Très honnêtement, je ne sais pas quoi penser de cette expérience. D'un certain point de vue, j'ai parfois l'impression d'avoir vécu une sorte d'expérience spirituelle. J'ai ressenti de façon inédite l'existence et la présence d'êtres autres; tout ce qui nous empêche

habituellement de nous sentir pleinement intégrés à la nature semblait avoir été provisoirement effacé. Mon cœur s'était également ouvert, à mes parents, certes, ainsi qu'à Judith, mais bizarrement aussi à des arbres, des plantes et des oiseaux, et même à ces satanés insectes qui, parfois, m'exaspèrent tellement. Cette ouverture subsiste encore partiellement. Je repense à tout ça aujourd'hui comme à une expérience d'émerveillement et d'immanence.

Cette transformation de mon univers familier en quelque chose que je ne peux décrire que comme «numineux» a été provoquée par l'ingestion d'un petit champignon brun que Stamets et moi avons trouvé sur le bord d'un parking, dans un parc d'État sur la côte pacifique. On peut considérer cela de deux façons: soit comme une autre des merveilles de la nature, soit comme la preuve d'une explication plus prosaïque et matérialiste de ce que j'avais vécu cet après-midi d'août. Selon l'une de ces interprétations, j'avais simplement vécu une «expérience sous drogue», point à la ligne. C'était une sorte de rêve éveillé, intéressant et agréable, mais sans signification particulière. La psilocine de ce champignon avait activé les récepteurs sérotoninergiques 5-HT_{2A} dans mon cerveau, ce qui avait entraîné une cascade de manifestations mentales désordonnées, lesquelles avaient permis à certaines pensées et émotions, probablement issues de mon inconscient (et peut-être également de mes lectures), de faire croire à mon cortex visuel qu'il traitait des images d'arbres, de plantes et d'insectes situées dans mon champ de vision.

Ce n'était pas vraiment une hallucination, et «projection» est sans doute le terme psychologique qui convient le mieux pour désigner ce phénomène: lorsque nous associons nos émotions à certains objets et

que ceux-ci nous renvoient ensuite ces sentiments, alors ils semblent remplis de sens. T. S. Eliot appelait ces situations des «corrélats objectifs» de l'émotion humaine. Emerson avait un phénomène comparable en tête quand il a écrit que «la nature arbore toujours les couleurs de l'esprit³⁵», suggérant que ce sont nos esprits qui la revêtent d'une telle signification.

Je suis frappé par le fait qu'il n'y avait rien de surnaturel dans les perceptions exacerbées qui étaient les miennes cet après-midi-là, rien qui ne commande une explication magique ou divine. Non, tout ce qu'il avait fallu, c'était un autre regard sur la réalité ordinaire, une sorte de lentille ou un mode de conscience qui avait simplement (*simplement!*) mis en italique la prose de l'expérience ordinaire pour révéler le merveilleux qui se trouvait *toujours* là, dans un jardin ou une forêt, mais caché à nos yeux – une autre forme de conscience dont nous ne sommes séparés, comme disait William James, que «par une fine membrane³⁶». La nature regorge de subjectivités – appelons-les «esprits», si vous voulez – autres que la nôtre; seul l'ego humain, avec son monopole imaginaire de la subjectivité, nous empêche de les reconnaître toutes, comme des amis ou des parents. En ce sens, je suppose que Paul Stamets a raison de penser que les champignons nous transmettent des messages de la nature, ou du moins nous mettent en condition de les comprendre.

Avant cette expérience, j'avais toujours cru qu'accéder à une dimension spirituelle demandait l'acceptation préalable du surnaturel – Dieu, un au-delà –, mais je n'en suis plus si sûr maintenant. L'au-delà, quel qu'il soit, n'est peut-être pas aussi loin ou inaccessible qu'on le pense. Huston Smith, le théologien, a un jour écrit qu'un «être accompli» spirituellement était une personne dotée

d'un «sens aigu du mystère étonnant de toutes les choses³⁷». La foi n'est pas un impératif. Peut-être que se trouver dans un jardin et ressentir de l'émerveillement en présence d'un mystère étonnant n'est rien de plus que retrouver la perception d'une perspective perdue, comme l'est le regard d'un enfant; peut-être le retrouvons-nous par le biais d'un changement neurochimique qui désactive les filtres (des conventions, de l'ego) qui nous empêchent habituellement de voir ce qui – comme ces feuilles magnifiques – nous regarde droit dans les yeux? Je n'en sais rien. Mais si ces petits morceaux de champignon séché m'ont appris quelque chose, c'est bien qu'il existe d'autres formes, plus étranges, de conscience et, quoi qu'elles signifient, leur existence même, pour reprendre les mots de William James, «interdi[t] tout arrêt prématuré des débats sur la réalité³⁸».

Ouvert d'esprit. Et qui plus est, par un champignon. Me voilà prêt maintenant à rouvrir le débat sur la réalité.

4 Techniquement, ce qu'on appelle champignon est le «sporophore» (l'appareil reproducteur) d'un organisme appartenant au règne des *Fungi*. Les champignons dits supérieurs sont en quelque sorte les fruits d'un arbre qui ne pousserait que sous terre. La plupart des organismes fongiques vivent dans le sol, sous la forme de mycélium: ce sont les filaments unicellulaires blancs qui ressemblent à des fils d'araignée. Comme il est difficile d'observer et d'étudier ces délicates structures (on ne peut les déterrer sans les casser), nous avons tendance à considérer le champignon seulement comme l'expression de sa partie visible, alors que celle-ci n'est que le sommet d'une sorte d'iceberg fongique.

5 C'est d'autant plus compliqué que Stamets a baptisé son fils d'après la couleur bleutée que prennent les psilocybes, avant de baptiser le plus bleu des psilocybes d'après le nom de son fils.

6 Depuis 1984, Stamets dirige une entreprise prospère appelée Fungi Perfecti, qui vend des compléments alimentaires à base de champignons, ainsi que des spores,

des kits pour cultiver soi-même des champignons comestibles et divers produits dérivés des champignons.

[7](#) Des scientifiques de l'Université de Colombie-Britannique (UBC) ont injecté des isotopes de carbone radioactifs dans des sapins, puis suivi leur propagation dans la forêt en utilisant diverses méthodes de détection, dont un compteur Geiger. En quelques jours, les dépôts de carbone radioactif avaient été acheminés d'arbre en arbre. Chacun des arbres situés dans une zone de trente mètres carrés était relié à ce réseau; les arbres les plus anciens servaient de plaque tournante, certains ayant jusqu'à quarante-sept connexions. Le schéma du réseau forestier ressemblait à une carte de l'Internet. Dans ce qui est sûrement une référence à Stamets, l'un des chercheurs de l'UBC l'a surnommé, dans son article le «*wood-wide web*», ou toile de la forêt (par référence au *World Wide Web*, la Toile mondiale).

[8](#) Le couple Wasson a écarté ou négligé une explication un peu plus simple: des sentiments puissants ou un culte du mystère ne sont peut-être pas si surprenants dans le cas d'une «plante» qui, selon les connaissances et le contexte, peut nourrir et enchanter, ou entraîner la mort dans d'atroces souffrances.

[9](#) Lors d'un autre voyage, Wasson est accompagné de James Moore, qui s'est présenté comme chimiste d'une entreprise pharmaceutique. Moore était en réalité un agent de la CIA désireux de se procurer de la psilocybine pour son propre compte et pour le programme de recherches psychédéliques, le MK-Ultra.

[10](#) C'est sans grande conviction que Wasson a très momentanément protégé l'identité de María Sabina. La semaine même de la parution de son article dans *Life*, il a publié à compte d'auteur un livre intitulé *Mushrooms, Russia, and History*, dans lequel il raconte l'histoire de cette femme sans prendre le soin de changer son nom.

[11](#) Les auteurs ont conclu que «les plantes hallucinogènes modifient la perception chez les chiens de chasse en diminuant les signaux externes et en améliorant la perception sensorielle (probablement olfactive) qui intervient directement dans la détection et la capture du gibier». Voir Bradley C. Bennett et Rocío Alarcón, «Hunting and Hallucinogens: The Use Psychoactive and Other Plants to Improve the Hunting Ability of Dogs», *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 171, 2015, p. 171-183.

CHAPITRE 3

HISTOIRE

La première vague

Lorsqu'en 1966 les autorités fédérales l'ont condamné à trente ans de prison pour avoir tenté de traverser la frontière mexicaine à Laredo, au Texas, avec une petite quantité de marijuana¹², Timothy Leary s'est tourné vers Marshall McLuhan pour lui demander conseil¹. Le LSD commençait à provoquer une panique morale dans tout le pays, déclenchée en bonne partie par Leary lui-même et sa façon de promouvoir les psychédéliques comme outil de transformation personnelle et culturelle: il encourageait alors les jeunes à «*turn on, tune in, drop out* ». Aussi désuète que cette formule puisse paraître aujourd'hui, elle résonnait à l'époque comme une menace concrète contre l'ordre social établi. Pour les jeunes Américains, c'était une invitation non seulement à consommer des psychotropes, mais aussi à rejeter le chemin tracé pour eux par leurs parents et le gouvernement, et notamment celui qui menait droit au Vietnam. C'est dans ce contexte et cette même année que Timothy Leary s'est retrouvé devant une commission sénatoriale² pour défendre son célèbre slogan, ce qu'il a fait avec ardeur à défaut d'être vraiment convaincant. Alors que la tempête médiatique se déchaînait contre de lui – ce qui n'était pas pour lui déplaire –, Leary a rencontré Marshall McLuhan lors d'un lunch à l'hôtel Plaza, à New York. Le

gourou du LSD comptait sur le gourou des médias pour l'aider à gérer au mieux la presse et l'opinion publique.

«Les audiences lugubres devant le Sénat ou les salles d'audience, ce ne sont pas les bonnes plateformes pour faire passer ton message, Tim³», lui a dit McLuhan, comme Leary l'a lui-même raconté dans l'une de ses innombrables autobiographies, *Flashbacks (Mémoires acides)* [il en publiait une chaque fois que les frais d'avocat et les pensions alimentaires menaçaient de vider son compte en banque]. «Pour dissiper les peurs, tu dois utiliser ton image publique. Tu es le premier ambassadeur du produit», le produit étant bien sûr le LSD. «Quand tu te fais photographier, souris. Salue de façon rassurante. Irradie de courage. Ne te plains pas et ne te fâche jamais. Ce n'est pas grave si tu passes pour un excentrique. Après tout, tu es professeur. Mais une attitude confiante est la meilleure des publicités. Il faut qu'on te reconnaisse à ton sourire.»

Leary a suivi les conseils de McLuhan à la lettre. Sur les quelques milliers de photographies de lui parues à cette époque, il fait toujours en sorte d'offrir son plus beau sourire à l'objectif. Quelles que soient les circonstances, qu'on le croise à l'entrée d'un tribunal, en train de haranguer une foule de jeunes, vêtu de sa tunique blanche et ses colliers de perles autour du cou, montant dans un fourgon de police menottes aux mains ou allongé sur le lit de John et Yoko dans leur chambre d'hôtel à Montréal, Timothy Leary se faisait toujours immortaliser avec un grand sourire et un geste amical.

Leary et son indéfectible sourire ont fini par occuper une place majeure dans l'histoire des psychédéliques aux États-Unis. Mais cette place est-elle justifiée? Quelques heures passées à la

bibliothèque suffisent pour se convaincre du contraire. Comme beaucoup, je pensais que le projet Psilocybine de Harvard – que Leary avait lancé à l'automne 1960, juste après avoir fait l'expérience de la psilocybine au Mexique pour la première fois, ce qui allait changer sa vie – avait marqué le début des premières recherches universitaires sur ces composés, et que celles-ci avaient pris fin avec son renvoi, en 1963. J'avais tort dans un cas comme dans l'autre.

Si Leary a joué un rôle essentiel dans l'histoire moderne des psychédéliques, il n'a jamais été le pionnier qu'il a prétendu être. La marque qu'il a laissée est en fait si profonde qu'il est devenu l'arbre qui cache la forêt. Sa présence a agi comme un champ de distorsion de la réalité, qui a masqué ceux qui l'ont précédé et ceux qui lui ont succédé, une fois son heure de gloire passée.

Si l'on s'en tient aux faits, le projet Psilocybine de Harvard apparaît plutôt comme le début de la fin d'une période remarquablement riche et prometteuse en termes de recherches. Cela faisait en effet près d'une décennie que des chercheurs s'intéressaient à ces substances, loin de Harvard, et dans des endroits aussi éloignés que la Saskatchewan, au Canada, Vancouver, la Californie et la Grande-Bretagne, sans être gênés par le bruyant et encombrant bagage de la contre-culture. L'emblématique professeur Leary a également occulté les travaux d'un groupe de scientifiques, de thérapeutes et d'amateurs peu connus mais passionnés, qui avaient commencé à définir un cadre théorique et divers protocoles thérapeutiques pour comprendre l'action de ces substances bien avant que Leary n'ait encore avalé sa première dose de LSD ou de psilocybine. La plupart n'ont pu qu'observer avec effarement les «pitreries» de Leary (seul terme, selon eux, pour désigner ses coups d'éclat ou ses prises de

position), alors même que leurs expériences et leurs connaissances chèrement acquises allaient bientôt brûler sur la place publique.

Dans cette histoire moderne des psychédéliques, j'aimerais laisser de côté le chapitre Leary, ou du moins le ramener à sa juste et infime proportion, afin de présenter une partie de ces connaissances et expériences antérieures, sans le prisme des *psychedelic sixties*. Ce faisant, je marche dans les pas d'une nouvelle génération de chercheurs qui, depuis la fin des années 1990, ont entrepris d'exhumer les vestiges de ces premiers travaux sur le LSD et la psilocybine et qui ont été stupéfaits de ce qu'ils ont découvert.

Stephen Ross est l'un d'eux. Psychiatre spécialiste de l'addiction à l'hôpital Bellevue, à New York, il a dirigé une série d'études pour la Faculté de médecine de NYU et observé les effets de la psilocybine sur le traitement des angoisses de mort chez les patients atteints de cancer – sujet sur lequel je reviendrai plus loin. Il s'est ensuite intéressé au traitement de l'alcoolisme par les psychédéliques, lequel a sans doute constitué l'un des domaines de recherche clinique les plus prometteurs des années 1950. Il y a quelques années, un collègue de NYU lui a appris que le LSD avait été utilisé pour traiter des milliers d'alcooliques au Canada et aux États-Unis (et que Bill Wilson, le cofondateur des Alcoholics Anonymous [Alcooliques anonymes, AA], avait essayé d'introduire la thérapie par le LSD dans son programme dès les années 1950). Ross, qui avait alors la trentaine, a mené quelques recherches et a été «sidéré», en tant que spécialiste de l'alcoolisme, par la somme de connaissances dont il ignorait l'existence et dont personne ne lui avait jamais parlé. Il a découvert que son champ d'expertise possédait une histoire secrète.

«Je me sentais un peu comme un archéologue découvrant des trésors de connaissances oubliées, m’a-t-il dit. Au début des années 1950, les psychédéliques ont été utilisés dans le traitement de toute une série de pathologies», parmi lesquelles l’addiction, la dépression, les troubles obsessionnels-compulsifs, la schizophrénie, l’autisme et la détresse existentielle de fin de vie. «Quarante mille personnes ont pris part à ces essais, et il existe plus d’un millier de rapports cliniques! L’Association américaine de psychiatrie a organisé des séminaires entièrement consacrés au LSD, qui passait alors pour un traitement miracle.» Les psychédéliques ont en effet fait l’objet de six congrès scientifiques internationaux entre 1950 et 1965. «Certains des meilleurs spécialistes en psychiatrie ont très sérieusement étudié ces substances afin de mettre au point des modèles thérapeutiques, le tout financé par l’État.» Et c’est au milieu des années 1960, à la suite du rejet des psychédéliques par l’establishment psychiatrique et la culture dominante, que ces recherches ont été abandonnées, purement et simplement, comme si elles n’avaient jamais existé. «Quand j’ai fait médecine, dans les années 1990, personne n’en parlait.»

* * *

Lorsque le LSD a fait son apparition dans le champ psychiatrique, en 1950, les effets induits chez les patients (et chez les scientifiques, qui le testaient régulièrement sur eux-mêmes) étaient si nouveaux et si étranges qu’il a fallu près de dix ans pour que les chercheurs en comprennent la nature et la signification. Comment ce nouveau produit, aux effets psychiques si puissants, s’insérerait-il dans les paradigmes d’interprétation psychiatriques et psychothérapeutiques de l’époque? Cette question a fait l’objet de vifs débats durant toute

cette période. Ce que l'on ignorait alors, c'est qu'à partir de 1953 la CIA menait également (et secrètement) ses propres recherches sur les psychédéliques, et s'est heurtée aux mêmes questions d'interprétation et d'applications: le LSD était-il un potentiel sérum de vérité, un outil de manipulation mentale ou une arme chimique?

Le premier *trip* d'acide et le seul réalisé sans attente préalable a été celui d'Albert Hofmann, en 1943. Si le chimiste suisse est resté perplexe devant la nature de cette expérience – accès de démence ou révélation transcendante? –, il a toutefois très vite pressenti l'importance du LSD en neurologie et en psychiatrie. Sandoz, le groupe pharmaceutique pour lequel il travaillait, a alors pris une décision très inhabituelle et a proposé de participer au financement de toute étude, quelle qu'elle soit et où qu'elle se déroule, qui permettrait de découvrir une possible application pour le Delysid, le nom commercial du LSD-25. Sandoz a également proposé de fournir – gratuitement – autant de LSD que nécessaire à tout chercheur intéressé (l'entreprise a, pour l'occasion, adopté la définition la plus large possible de la notion de «chercheur», de façon à attirer tout praticien disposé à lui transmettre ses résultats). Cette politique, qui est restée plus ou moins inchangée entre 1949 et 1966, est à l'origine de la première vague de recherche sur les psychédéliques – celle qui allait subitement s'arrêter en 1966, lorsque Sandoz, inquiète du scandale provoqué par son médicament expérimental, décidera de retirer le Delysid de la circulation.

Alors, qu'a-t-on appris pendant cette période d'expérimentation tout aussi libre que fertile? La question peut sembler simple, mais il est en réalité difficile d'y répondre en raison même de la nature de ces substances. Comme ne manquerait pas de le relever un théoricien

de l'analyse littéraire, l'expérience psychédélique est essentiellement «une construction». Si l'on vous dit, par exemple, que vous allez vivre une expérience spirituelle, il y a de grandes chances pour que cela soit le cas. Si, inversement, l'on vous dit que ce produit va vous rendre momentanément fou, vous ouvrir les portes de l'inconscient collectif, vous donner accès à une «conscience cosmique» ou vous faire revivre le traumatisme de votre naissance, il est très probable que vous vivrez très exactement ce genre d'expérience.

Ces prévisions autoproductrices relèvent de ce que les psychologues appellent l'«effet d'attente» et celui-ci se révèle particulièrement puissant dans le cas des psychédéliques. Ainsi, si vous avez lu *The Doors of Perception*, d'Aldous Huxley (publié en 1954), votre propre expérience psychédélique sera très certainement influencée par le mysticisme de l'auteur, et notamment celui de l'Orient, que Huxley affectionnait tout particulièrement. À vrai dire, même si vous n'avez *jamais* lu Huxley, sa construction de l'expérience a probablement influencé la vôtre puisque cet orientalisme est précisément ce qui caractérise l'expérience LSD à partir de 1954 – pensez à la chanson *Tomorrow Never Knows* des Beatles (Timothy Leary s'inscrira lui aussi dans cette perspective, qu'il développera plus encore lorsqu'il rédigera, avec ses collègues de Harvard, un guide de l'expérience psychédélique inspiré du *Livre des morts tibétain*). Et pour compliquer un peu plus le tout, mentionnons qu'Aldous Huxley a initialement été encouragé à essayer les psychédéliques et à relater son expérience par un chercheur qui lui a donné de la mescaline dans l'espoir avoué que les descriptions et les métaphores d'un grand écrivain les aideraient, lui et ses collègues, à «donner un sens» à un phénomène qu'ils peinaient

à interpréter. Aldous Huxley a-t-il toutefois véritablement «donné un sens» à l'expérience psychédélique moderne ou l'a-t-il en quelque sorte complètement inventée?

Ce vertigineux palais des glaces épistémologique n'a été que l'un des multiples obstacles auxquels se sont heurtés les chercheurs décidés à introduire le LSD dans le champ de la psychiatrie et de la psychothérapie: à bien des égards, la thérapie psychédélique paraissait relever davantage du chamanisme ou d'une pratique de rebouteux que de la médecine moderne. L'engouement fiévreux dont semblaient s'être pris tous ceux qui travaillaient sur le LSD a de plus représenté un autre problème, cet enthousiasme pouvant non seulement influencer le résultat des expériences, mais aussi alimenter le scepticisme de collègues étrangers à ces substances. Enfin, une troisième difficulté a consisté à intégrer, dans la mesure du possible, les psychédéliques aux structures préexistantes des sciences et de la psychiatrie. Comment, en effet, réaliser une expérience contrôlée avec une drogue psychédélique? Comment organiser des études en double aveugle et compenser de si puissants effets d'attente? Comment isoler et tester une seule et unique variable ou envisager une application thérapeutique lorsque les questions de *set and setting* influencent à ce point l'expérience du sujet?

Première partie: la promesse

Ces substances n'ont pas toujours été appelées «psychédéliques»: ce terme n'existait d'ailleurs pas avant 1957. Et tout comme l'équipe des laboratoires Sandoz s'est longuement interrogé sur le mystère de ce LSD tombé du ciel, les chercheurs se sont tout autant interrogés sur

le nom à lui donner. Ces composés ont donc régulièrement changé d'appellation au cours des années 1950, au fur et à mesure de l'évolution de la compréhension de leur nature et de leurs propriétés, chaque nouveau nom reflétant l'interprétation – ou la construction? – des effets observés.

Le premier d'entre eux a sans doute été le plus mal choisi. Vers 1950, lorsque les chercheurs ont découvert le LSD, ils l'ont qualifié de substance psychotomimétique, à savoir «qui simule la psychose». C'était l'interprétation la plus évidente, mais aussi la plus parcellaire, des effets observés. À première vue, les sujets sous LSD, et plus tard sous psilocybine, présentaient nombre de symptômes proches d'un épisode psychotique: dépersonnalisation, effacement de l'ego, troubles dysmorphiques, synesthésie (capacité à voir des sons ou à entendre des couleurs), instabilité émotionnelle, rires et larmes, perte de la notion du temps, délire, hallucinations, paranoïa et, selon la formule d'un auteur, «un prodigieux sentiment à la fois de grandeur et de gravité⁴». Soumis à des tests psychiatriques standards, tels que le test de Rorschach ou l'inventaire de personnalité multiphasique du Minnesota, les sujets répondaient comme des patients psychotiques, plus spécifiquement, schizophrènes. Le LSD semblait leur faire perdre la tête.

Certains chercheurs en ont alors déduit que le LSD pouvait contribuer à la compréhension des mécanismes de la psychose, et c'est, dans un premier temps, pour cet usage que Sandoz a lancé la commercialisation du Delysid. Ce produit ne permettait sans doute pas de soigner quoi que ce soit, mais la similarité de ses effets avec les symptômes de la schizophrénie était telle qu'il laissait supposer que ce trouble mental pouvait avoir une origine chimique qu'on

découvrirait peut-être grâce au LSD. Quant aux cliniciens, cette substance leur donnait la possibilité de mieux comprendre leurs patients schizophrènes et de s'identifier à eux. Naturellement, cela supposait qu'ils consomment eux-mêmes du LSD, ce qui peut nous paraître surprenant aujourd'hui, voire même choquant, mais cette pratique a été relativement courante jusqu'en 1962, date à laquelle le Congrès américain a adopté une loi donnant à la FDA le pouvoir de réglementer les nouveaux traitements «expérimentaux». Cette façon de procéder était d'ailleurs à ce point répandue qu'on la considérait comme un comportement éthique: un médecin *refusant* de s'administrer lui-même un médicament prescrit par ses soins pouvait être accusé de traiter ses patients comme des cobayes. Pour Humphry Osmond, le LSD avait ceci d'extraordinaire qu'il permettait au thérapeute «d'entrer dans la maladie et de voir avec les yeux du fou, d'entendre avec ses oreilles et de sentir à travers sa peau⁵».

Né en 1917 dans le Surrey, en Angleterre, Humphry Osmond a été une figure méconnue mais essentielle de la recherche sur les psychédéliques¹³; celui-ci a en effet probablement contribué plus que quiconque à la connaissance de ces substances et de leur potentiel thérapeutique. Osmond, qui ressemblait à un grand roseau et avait une dentition irrégulière, était psychiatre à l'hôpital St. George, à Londres, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale quand un de ses collègues du nom de John Smythies lui a montré d'obscurs travaux sur la mescaline⁶. Lorsqu'ils ont découvert que son ingestion provoquait des hallucinations semblables à celles décrites par les patients schizophrènes, ils ont décidé d'explorer l'hypothèse que cette pathologie pouvait avoir un lien avec un possible déséquilibre

chimique du cerveau⁷. À une époque où le rôle de la chimie du cerveau dans les troubles mentaux n'avait pas encore été mis en évidence, cette hypothèse était pour le moins audacieuse. Les deux hommes ont remarqué que la mescaline présentait une structure moléculaire étonnamment proche de celle de l'adrénaline. La schizophrénie pouvait-elle alors résulter d'un dysfonctionnement du métabolisme de ce neurotransmetteur, qui le transformait en un composé responsable de la rupture schizophrène avec la réalité?

Il est apparu que ce n'était pas le cas. Tout de même, il s'agissait d'une hypothèse féconde⁸, et les travaux d'Osmond sur l'origine biochimique des troubles mentaux auront contribué à la naissance de la neurobiochimie dans les années 1950. La recherche sur le LSD a donc en quelque sorte servi de tremplin à ce nouveau champ d'étude. Le fait qu'une quantité si infime de LSD affecte l'esprit dans de telles proportions était un indice majeur de l'existence d'un système de neurotransmetteurs et de récepteurs spécialisés pouvant fortement influencer notre expérience mentale. Cette hypothèse a ensuite conduit à la découverte de la sérotonine et des inhibiteurs spécifiques de la recapture de la sérotonine (ISRS, une classe d'antidépresseurs).

Les autorités de l'hôpital St. George ne partageaient toutefois guère l'enthousiasme du jeune docteur pour la mescaline. Frustré, ce dernier s'est alors mis à la recherche d'une institution plus accueillante où il pourrait poursuivre ses travaux; c'est ainsi qu'il est arrivé en Saskatchewan, dans l'ouest du Canada. Dès le milieu des années 1940, le gouvernement de cette province ancrée à gauche avait implanté plusieurs grandes réformes, dont le premier système de santé public du Canada (celui-ci sera ensuite instauré à l'échelle

nationale à partir de 1966). Désireux de faire de la Saskatchewan un haut lieu de la recherche médicale, le gouvernement provincial offrait de généreuses subventions et une grande liberté aux chercheurs prêts à affronter les étendues glacées des plaines canadiennes. C'est après avoir répondu à une petite annonce parue dans la revue médicale *The Lancet* qu'Osmond a été invité par le gouvernement de la province à s'installer, avec sa famille, dans la petite communauté agricole de Weyburn, à plus de soixante-dix kilomètres au nord de la frontière avec le Dakota du Nord. Le département de santé mentale de l'hôpital de la Saskatchewan⁹ à Weyburn allait bientôt être à la pointe de la recherche sur les psychédéliques – ou plutôt sur ce qu'on appelait encore alors les psychotomimétiques.

C'était en effet encore la vision qu'en avait Osmond, que partageait son nouveau confrère et directeur de recherche, un psychiatre canadien du nom d'Abram Hoffer, lorsqu'ils ont commencé leurs expériences avec le LSD-25 de Sandoz. Le grand public a découvert le modèle psychotomimétique en 1953, avec la publication par *Maclean's*, le grand magazine populaire canadien, du récit angoissant de l'expérience sous LSD de l'un de ses journalistes, sous le titre de «*My 12 Hours as a Madman*¹⁰» (Mes douze heures dans la peau d'un fou).

Sidney Katz est ainsi devenu le premier «civil» à participer à l'une des expériences d'Osmond et Hoffer à l'hôpital de Weyburn. On l'avait auparavant averti qu'il aurait l'impression de devenir fou, et c'est effectivement ce qui s'est passé: «J'ai vu les visages de mes amis se transformer en crânes décharnés et des têtes de sorcières menaçantes, de cochons et de fouines, a-t-il écrit. Sous mes pieds, le

tapis aux motifs colorés s'était transformé en une masse vivante, mi-végétale, mi-animale.» L'article de Katz, illustré de dessins de fauteuils volant à travers une pièce aux murs mouvants, avait tous les attributs de la propagande anti-LSD du milieu des années 1960: «Je me suis retrouvé plusieurs fois sous l'emprise d'une hallucination terrifiante dans laquelle je pouvais sentir et voir mon corps se convulser et rétrécir jusqu'à n'être plus qu'une petite pierre dure et désolée.» Ces douze heures de folie «n'ont pourtant pas été qu'une succession d'horreurs», a-t-il ajouté. «J'ai parfois eu des visions d'une beauté éblouissante – des visions si magnifiques, si extraordinaires, qu'aucun artiste ne pourra jamais les représenter.»

Osmond et Hoffer ont, durant cette période, administré du LSD à des dizaines de personnes, parmi lesquelles des collègues, des amis, des membres de leur famille, des volontaires et, bien sûr, eux-mêmes. Mais leur intérêt pour le LSD¹¹ en tant que fenêtre sur la biochimie des troubles mentaux allait bientôt céder la place à une curiosité de plus en plus marquée pour l'expérience elle-même, et l'hypothèse que les perturbations de la perception provoquées par le médicament pourraient apporter certains bienfaits thérapeutiques. Au cours d'une séance de travail, un soir de 1953, dans une chambre d'hôtel à Ottawa, Osmond et Hoffer ont réalisé que l'expérience du LSD présentait nombre des caractéristiques du *delirium tremens* des alcooliques, ces journées d'enfer et ces accès de démence associés au sevrage. Or beaucoup d'anciens alcooliques parlaient des tourments et des hallucinations du *delirium tremens* comme d'une expérience de conversion importante à l'origine de l'éveil spirituel qui leur avait permis de rester sobres.

L'idée qu'une dose de LSD puisse simuler les effets du *delirium tremens* «semblait tellement grotesque qu'elle nous a tout d'abord fait rire¹², s'est souvenu Hoffer quelques années plus tard. Mais une fois le calme revenu, la question nous a paru moins comique qu'elle n'en avait l'air, et nous avons formulé notre hypothèse: un *delirium* provoqué par administration contrôlée de LSD pouvait-il aider les alcooliques à rester sobres?»

Voilà qui était une application directe du paradigme psychotomimétique: utiliser une dose unique et importante de LSD pour provoquer un accès de folie chez l'alcoolique, qui, en simulant un *delirium tremens*, produirait le choc nécessaire menant à la sobriété. Pendant les dix ans qui ont suivi, Osmond et Hoffer ont testé leur hypothèse sur plus de sept cents alcooliques, et dans près de la moitié des cas, le traitement a fonctionné: les patients sont devenus sobres et le sont restés pendant au moins plusieurs mois. Non seulement cette nouvelle approche était plus efficace que les autres thérapies, mais elle ouvrait la porte à une toute nouvelle façon de considérer la psychopharmacologie. «Dès le départ, a écrit Hoffer, ce n'est pas le composé chimique, mais l'expérience qui nous est apparue comme le facteur clé de la thérapie¹³.» Cette idée novatrice allait devenir l'un des piliers de la thérapie psychédélique.

Cette place centrale accordée au *ressenti* constituait une rupture majeure avec les principaux concepts du comportementalisme appliqués à la psychologie, à savoir que seuls comptaient les résultats mesurables et mesurés, et non l'expérience subjective. L'analyse de ces expériences subjectives, parfois appelée phénoménologie, avait bien entendu été à la base de la psychanalyse freudienne, laquelle était fermement rejetée par les comportementalistes en raison de son

manque de rigueur scientifique. Pour reprendre les mots du psychologue B. F. Skinner, il ne servait à rien de vouloir entrer dans la tête des patients, car celle-ci n'était qu'une «boîte noire». Non, il fallait s'en tenir aux faits mesurables, c'est-à-dire aux comportements, et uniquement à ceux-ci. Les travaux sur les psychédéliques ont fini par entraîner un regain d'intérêt pour les dimensions subjectives de l'esprit, et donc pour la conscience. Paradoxalement, c'est donc un composé chimique, le LSD-25, qui a ramené l'intériorité dans le champ de la psychologie.

Indépendamment de son succès, le modèle théorique sur lequel s'appuyait cette nouvelle thérapie posait toutefois problème. Lorsque les thérapeutes ont analysé les comptes rendus des volontaires, ils ont constaté que les expériences subjectives de ces derniers avec le LSD ne ressemblaient guère, voire pas du tout, aux horreurs du *delirium tremens* ni à toute autre forme de folie. Au contraire, elles avaient été, pour la plupart, incroyablement – et étonnamment – positives. Si, en parcourant ces comptes rendus, Osmond et Hoffer ont remarqué quelques cas de «trouble d'ordre psychotique» – hallucinations, paranoïa, anxiété –, ils ont aussi constaté que l'un des états les plus communément éprouvés s'apparentait à un «sentiment transcendantal de profonde harmonie avec le monde». Plutôt que la folie, les sujets faisaient état de sensations comme la capacité nouvelle «de se voir objectivement» ou une «amélioration des champs sensoriels»; ils plongeaient dans de profondes réflexions «religieuses ou philosophiques» et se disaient «plus sensibles aux sentiments d'autrui¹⁴». En dépit des puissants effets d'attente, cette drogue n'entraînait aucune des réactions psychotiques que les chercheurs s'attendaient à constater.

Pour bon nombre des alcooliques traités à l'hôpital de Weyburn, le point culminant de leur expérience sous LSD a ressemblé bien davantage à une sorte de transcendance ou d'épiphanie spirituelle qu'à une psychose passagère. Osmond et Hoffer ont alors commencé à douter de leur modèle de *delirium tremens* et à se demander s'il n'était pas temps de repenser tout le paradigme psychotomimétique du LSD, ainsi que le nom de ce type de substances. Ils ont été soutenus en ce sens par Aldous Huxley, qui a déclaré que son expérience personnelle de la mescaline n'avait en rien ressemblé à une crise psychotique. Ce qu'un psychiatre était susceptible de diagnostiquer comme une dépersonnalisation, des hallucinations ou de la démence pouvait-il être en réalité considéré comme une forme d'union mystique, d'expérience visionnaire, voire d'extase? Se pouvait-il que les thérapeutes confondent démence et transcendance?

Dans le même temps, Osmond et Hoffer ont découvert, par le truchement de leurs patients, que l'environnement dans lequel se déroulaient ces séances influait sur le type d'expérience vécue et que l'un des meilleurs moyens d'éviter le *bad trip* était qu'un thérapeute engagé et empathique, idéalement préalablement initié au LSD, soit présent à leurs côtés. Les deux psychiatres en sont venus à soupçonner que les quelques réactions psychotiques observées avaient pu être causées par l'austérité des chambres d'hôpital et l'omniprésence de personnel en blouse blanche. Même si les notions de *set* (état d'esprit) et de *setting* (environnement extérieur) ne seront pas utilisées dans ce contexte avant plusieurs années (et seront alors étroitement associées aux travaux de Timothy Leary à

Harvard), Osmond et Hoffer étaient déjà conscients de l'importance de ces deux facteurs dans la réussite de leur traitement.

Quoi qu'il en soit, la méthode fonctionnait, ou tout du moins, semblait fonctionner: à la fin des années 1950, le LSD faisait désormais figure de traitement miracle contre l'alcoolisme en Amérique du Nord. Fort de ce succès, le gouvernement de la Saskatchewan a contribué à l'élaboration de lignes directrices reconnaissant le LSD comme une option thérapeutique standard pour le traitement de l'alcoolisme¹⁴. Ce traitement ne faisait toutefois pas l'unanimité au sein de l'establishment médical canadien: tout cela paraissait trop beau pour être vrai¹⁵. Au début des années 1960, la Fondation pour la recherche sur la toxicomanie (Addiction Research Foundation, ARF), à Toronto, institut de référence au Canada, a décidé de reproduire l'expérience d'Osmond et Hoffer dans des conditions plus strictement contrôlées. Afin d'isoler les effets de la drogue de toute autre variable, des chercheurs ont administré du LSD à des alcooliques enfermés dans des pièces neutres et privés de toute interaction humaine – à l'exception des questionnaires détaillés à remplir. Les sujets étaient entravés ou avaient les yeux bandés – parfois même les deux. Sans surprise, cette étude a produit des résultats très différents de ceux rapportés par Osmond et Hoffer. Pire encore, plusieurs des volontaires ont vécu des expériences terrifiantes – des *bad trips*, comme on les appellera plus tard. Les détracteurs du LSD ont conclu à l'inefficacité du traitement lorsqu'il était administré dans des conditions rigoureusement contrôlées – ce qui était assez vrai –, tandis que ses partisans faisaient valoir que l'état d'esprit du sujet et son

environnement étaient des éléments clés dans la réussite de ce traitement – ce qui était tout aussi vrai.

* * *

Au milieu des années 1950, Bill Wilson, le cofondateur des AA, a eu vent des travaux d'Osmond et Hoffer. L'idée qu'une drogue puisse induire¹⁶ une expérience spirituelle susceptible de transformer radicalement quelqu'un n'avait rien de vraiment incroyable pour Bill W., comme on l'appelait dans la communauté: lui-même disait devoir sa sobriété retrouvée à une expérience mystique provoquée par la belladone, un alcaloïde naturel d'origine végétale aux propriétés hallucinogènes, qui lui avait été administrée à l'hôpital Towns, à Manhattan, en 1934. Peu de membres des AA savent d'ailleurs que le concept d'éveil spirituel, qui conduit à s'en remettre à «une puissance supérieure» – la pierre angulaire du programme des AA –, a pour origine un *trip* psychédélique.

Vingt ans plus tard, Bill Wilson était curieux de savoir si le LSD, cette nouvelle drogue miracle, pouvait se révéler utile pour aider les alcooliques à vivre ce même type d'«éveil». Il a donc pris contact, par l'intermédiaire de Humphry Osmond, avec Sidney Cohen, un interne de l'hôpital de Brentwood réservé aux vétérans de guerre (puis, plus tard, à l'UCLA), qui menait ses propres expériences avec du LSD fourni par Sandoz depuis 1955. À partir de 1956, Bill W. a participé à plusieurs séances de LSD¹⁷ à Los Angeles avec Sidney Cohen et Betty Eisner, une jeune psychologue fraîchement diplômée de l'UCLA. Un nouveau groupe de recherche sur le LSD gravitant autour de l'UCLA s'était auparavant formé autour de psychiatres comme Oscar Janiger, Cohen, Eisner et plusieurs autres personnalités. Au milieu des années 1950, il existait une dizaine de regroupements de ce type

répartis entre l'Europe et l'Amérique du Nord; la plupart étaient en contact étroit les uns avec les autres et se transmettant leurs techniques, leurs découvertes et parfois même leurs drogues, dans un esprit de coopération plutôt que de compétition. Les séances de Bill W. avec Cohen et Eisner l'ont convaincu de l'utilité du LSD pour provoquer de façon fiable le genre d'éveil spirituel susceptible de mener à la sobriété. Cependant, Bill W. ne croyait absolument pas en la similitude des effets du LSD et du *delirium tremens*, ce qui a contribué à enterrer cette hypothèse. Bill pensait qu'il y avait sans doute une place pour la thérapie par le LSD dans le programme des AA, mais ses collègues du conseil d'administration se sont fermement opposés à cette proposition; ils estimaient qu'en tolérant la consommation d'une substance psychotrope, l'organisation risquait de brouiller sa marque et son message.

* * *

Tout comme leurs collègues canadiens, Sidney Cohen et son groupe de Los Angeles ont initialement considéré le LSD comme un psychotomimétique, avant de remettre ce modèle en question au milieu des années 1950. Né en 1910 à New York de parents juifs lituaniens¹⁸, Sidney Cohen qui, sur ses photographies, a l'allure d'un homme distingué avec sa chevelure blanche peignée vers l'arrière, a étudié en pharmacologie à l'Université de Columbia et a servi dans le corps médical de l'Armée américaine dans le Pacifique Sud durant la Seconde Guerre mondiale. C'est en 1953, alors qu'il travaillait à la rédaction d'un article sur les psychoses induites par des composés chimiques – un domaine qui l'intéressait depuis longtemps – que Cohen a découvert l'existence d'une drogue appelée LSD.

S'étant enfin décidé à essayer cette drogue en octobre 1955, Cohen avoue avoir été «pris par surprise¹⁹». Alors qu'il s'attendait à se retrouver dans la peau et l'esprit d'un fou, il a tout au contraire fait l'expérience d'un profond sentiment de paix presque irréel, comme si «les problèmes et les soucis, les préoccupations et les frustrations du quotidien [s'étaient] évaporés et qu'à leur place s'offrait à [lui] dans toute sa majesté une quiétude intérieure céleste et lumineuse. [...] Il [lui] semblait être enfin parvenu à la contemplation d'une vérité éternelle²⁰». Une chose était certaine, c'est qu'il ne s'agissait pas d'un épisode psychotique. Cohen, a écrit Betty Eisner, en est venu à qualifier ce sentiment d' «*unsanity*»: «un état échappant au contrôle de l'ego²¹».

Comme cela arrive souvent en sciences, lorsqu'un modèle théorique est ébranlé par des observations contradictoires, le paradigme vacille le temps que les chercheurs tentent de l'étayer au moyen de diverses modifications et rectifications, jusqu'à ce que l'édifice tout entier s'écroule et laisse la place à un nouveau modèle. C'est ce qui s'est passé pour le paradigme psychotomimétique du LSD au milieu des années 1950. Certes, un petit nombre de sujets avaient fait état d'expériences difficiles, parfois même terrifiantes, mais ils n'avaient été que très peu à présenter les symptômes de l'état psychotique prévus par le modèle. Le pauvre Katz lui-même avait, au cours de ses douze heures éprouvantes dans la peau d'un fou, connu des moments de plaisir indescriptible et des fulgurances que l'on ne pouvait ignorer.

En l'occurrence, le paradigme psychotomimétique n'a pas été remplacé par un, mais par deux modèles théoriques: l'approche psycholytique, puis, plus tard, le modèle psychédélique. Chacun

s'appuyait sur une conception différente de la façon dont les composés agissent et, par conséquent, sur la meilleure façon de les utiliser dans le traitement des troubles mentaux. Les deux modèles n'étaient pas véritablement en contradiction, et certains chercheurs ont étudié l'un et l'autre en parallèle; ils reposaient toutefois sur deux visions très différentes du psychisme et de la psychothérapie, et, finalement, de la science elle-même.

C'est le modèle dit psycholytique qui a tout d'abord été développé, lequel est devenu très populaire en Europe et auprès du groupe de Los Angeles de Sidney Cohen, Betty Eisner et Oscar Janiger. Inventé par un psychiatre anglais du nom de Ronald Sandison, le terme «psycholytique» signifie «qui détend l'esprit²²», ce qui semblait parfaitement refléter l'effet du LSD et de la psilocybine – du moins à faible dose. Les thérapeutes qui ont administré à leurs patients des doses infimes de LSD, soit vingt-cinq microgrammes environ (et rarement plus que cent cinquante microgrammes), ont constaté une forme d'abandon de l'ego, ce qui leur permettait de discuter relativement facilement avec eux de sujets difficiles ou de souvenirs refoulés. Ces expériences donnaient à croire que ces substances étaient particulièrement prometteuses dans le cadre d'une thérapie par la parole, puisqu'à ces doses l'ego des patients demeurait suffisamment intact pour leur permettre de converser avec le thérapeute et de se souvenir de leur discussion.

La vertu suprême de l'approche psycholytique était qu'elle s'accordait parfaitement avec les pratiques de la psychanalyse en vigueur; la drogue venait les simplifier plutôt que de les révolutionner ou de les rendre obsolètes. Le grand problème de la psychanalyse est que l'accès à l'inconscient (sur lequel repose toute la

méthode) est difficile et dépend de deux voies peu optimales: les rêves et les associations libres du patient. Les rêves étaient pour Freud la «voie royale» menant à l'inconscient, celle qui contournait les portes du Moi et du Surmoi, mais elle n'était pas dénuée d'inconvénients: tous les patients ne se souvenaient pas de leurs rêves ou n'en avaient que des réminiscences très partielles. En comparaison, le LSD et la psilocybine semblaient ouvrir une autoroute vers l'inconscient.

Psychanalyste de formation, Stanislav Grof a découvert que les patients auxquels il administrait de faibles doses de LSD réalisaient un transfert plus important et plus rapide²³; ceux-ci parvenaient à se souvenir de traumatismes d'enfance, exprimaient des émotions enfouies et, dans certains cas, revivaient même leur propre naissance – notre premier traumatisme et, de l'avis de Grof (et d'Otto Rank), l'un des facteurs déterminants de notre personnalité. (Grof a effectué des recherches approfondies pour comparer les évocations de ses patients sous LSD avec les rapports médicaux et les souvenirs de leurs parents le jour de leur naissance. Il en a conclu que, grâce au LSD, la plupart étaient capables de se souvenir des circonstances de leur naissance, tout particulièrement lorsque celle-ci avait été difficile.)

À Los Angeles, Cohen, Eisner et Janiger ont dans le même temps commencé à utiliser le LSD dans leurs séances de thérapie hebdomadaires, en augmentant graduellement la dose jusqu'à ce que leurs patients accèdent à la part d'inconscient renfermant leurs émotions refoulées et le lointain souvenir de leurs traumatismes d'enfance. Leurs patients étaient pour la plupart des personnes souffrant de névroses, de troubles mineurs de la personnalité ou de

dépendance à l'alcool – autrement dit, le patient type du cabinet de psychothérapie: un individu fonctionnel et intelligent doté d'un ego intact et désireux d'aller mieux. Ils ont également traité des centaines de peintres, de compositeurs et d'écrivains, car si l'inconscient était la source de toute créativité, le LSD ne pouvait qu'en faciliter l'accès.

Thérapeutes et patients attendaient des bénéfices thérapeutiques du LSD, et leurs attentes ont bien souvent été comblées: Cohen et Eisner ont observé de nettes améliorations chez seize des vingt-deux premiers sujets qu'ils ont traités. Un article de synthèse de 1967 faisant le point sur l'efficacité de la thérapie psycholytique entre 1953 et 1965 indiquant un taux de réussite de 70% dans le traitement de l'anxiété, de 62% dans celui de la dépression et de 42% dans les troubles obsessionnels-compulsifs²⁴. Ces résultats étaient impressionnants, mais peu de chercheurs ont tenté de les reproduire dans le cadre d'essais cliniques contrôlés.

À la fin des années 1950, la thérapie psycholytique par le LSD était devenue une pratique courante des cabinets de Beverly Hills et des quartiers chics de Los Angeles. Le modèle d'affaires était en effet imbattable: certains thérapeutes facturaient jusqu'à cinq cents dollars la séance pour l'administration d'une substance qu'ils recevaient gratuitement des laboratoires Sandoz. Le traitement par LSD a également fait l'objet d'une couverture médiatique remarquablement positive. Les articles comme «*My 12 Hours as a Madman*» ont fait place à des témoignages enthousiastes de célébrités de Hollywood, qui ont raconté les expériences bouleversantes qu'elles ont vécues auprès d'Oscar Janiger, de Betty Eisner, de Sidney Cohen et de beaucoup d'autres de leurs confrères. Anaïs Nin, Jack Nicholson, Stanley Kubrick, André Prévin, James

Coburn et Lord Buckley ont tous expérimenté la thérapie par le LSD, et pour la plupart, sur le canapé d'Oscar Janiger²⁵. Le plus célèbre de ces patients était Cary Grant²⁶ qui, à l'occasion d'un entretien avec le chroniqueur des stars Joe Hyams, en 1959, a vanté les bienfaits de la thérapie. Grant a participé en tout à plus de soixante séances, au terme desquelles il a déclaré avoir véritablement fait l'expérience d'une «renaissance²⁷».

«Toute la tristesse, toutes les vanités ont volé en éclats²⁸», a déclaré l'acteur alors âgé de cinquante-cinq ans dans cet entretien d'autant plus surprenant qu'il ne correspondait pas à son image très *british* d'homme réservé et bien élevé. «Je me suis débarrassé de mon ego. Un acteur joue beaucoup mieux lorsqu'il n'a pas d'ego parce qu'il porte une vérité en lui. Aujourd'hui, je ne peux plus me comporter de façon mensongère envers quiconque, et certainement pas envers moi-même.» Le LSD semblait avoir fait de Cary Grant un véritable Américain.

«Je ne me sens plus seul, je suis un homme heureux²⁹», a déclaré Grant, précisant que l'expérience lui avait permis de surmonter son narcissisme, d'améliorer sa façon de jouer, ainsi que ses relations avec les femmes: «Je n'ai jamais eu autant de succès avec les jeunes femmes³⁰.»

L'interview de Cary Grant a eu un retentissement national et a entraîné une hausse brutale³¹ de la demande pour des traitements par LSD ou pour du LSD. Hyams a reçu plus de huit cents lettres de lecteurs désireux de savoir comment s'en procurer: «Les psychiatres ont appelé, se plaignant que leurs patients les suppliaient de leur donner du LSD.»

Si la période que nous appelons les *sixties* a en réalité débuté vers la fin des années 1950, l'engouement pour la thérapie par le LSD que Cary Grant a déclenché en 1959 est certainement l'un des premiers indicateurs d'un changement culturel. Des années avant que Timothy Leary ne défraie la chronique en faisant l'éloge du LSD hors de tout contexte thérapeutique ou scientifique, cette substance avait déjà commencé à «sortir des laboratoires» de Los Angeles et à attirer l'attention de la presse nationale. À partir de 1959, on pouvait la trouver proposée à la vente dans la rue. Quelques thérapeutes et chercheurs de Los Angeles et de New York ont organisé des séances LSD chez eux pour leurs amis et leurs collègues, même s'il n'était pas toujours facile de faire la distinction avec de simples fêtes. À Los Angeles tout au moins, le postulat initial de «travail de recherche» est devenu pour le moins ténu. Comme l'écrira plus tard un de ces supposés chercheurs, «le LSD était devenu pour nous une drogue de divertissement intellectuel³²».

Sidney Cohen, alors doyen des chercheurs sur le LSD à Los Angeles, se tenait rigoureusement à l'écart de ces pratiques et a commencé à s'interroger sur cette drogue, ou du moins sur la façon dont elle était désormais présentée et utilisée. Selon son biographe, Steven Novak, Cohen ressentait un certain malaise³³ devant l'aura de religion et de magie qui entourait maintenant le LSD, qui était en passe de devenir presque un *culte*. Pressentant ce qui deviendrait bientôt une question récurrente dans l'histoire de la recherche sur les psychédéliques, Cohen était tiraillé entre l'apport spirituel de l'expérience LSD (et les inclinations mystiques que provoquait une consommation médicale) et l'éthique scientifique à laquelle il était attaché. Il est resté très ambivalent à ce sujet: le LSD, a-t-il écrit dans

une lettre adressée en 1959 à un collègue, a «ouvert une porte que nous ne devons pas refermer au seul motif que nous ressentons, à son seuil, l'inconfort de la non-science³⁴». C'est très précisément ce que ses travaux sur le LSD suscitaient en lui: l'inconfort de la non-science.

Cohen a également commencé à s'interroger sur la façon d'interpréter les récits des patients. Il est bientôt arrivé à la conclusion que «sous l'effet du LSD, le patient confirme les théories les plus chères à son thérapeute³⁵». L'effet d'attente est effectivement tel que les patients traités par des thérapeutes freudiens revenaient de leur expérience avec des idées freudiennes (formulées en termes de traumatisme d'enfance, de pulsions sexuelles et de sentiments œdipiens), tandis que ceux qui étaient suivis par des thérapeutes jungiens présentaient tous les archétypes sortis de l'inconscient collectif et que les disciples de la thérapie rankienne retrouvaient soudain le souvenir du traumatisme de leur naissance.

Cet extraordinaire pouvoir de suggestion posait certes un dilemme scientifique, mais était-ce nécessairement un problème du point de vue thérapeutique? Pas forcément. «Tant qu'elle est crédible aux yeux du patient et de son thérapeute, toute explication des problèmes du patient constitue une avancée ou présente une utilité dans son traitement³⁶.» Pour Cohen, il s'agissait toutefois d'une approche «nihiliste», ce qui, d'un point de vue scientifique, était certainement le cas. Elle rapprochait en effet dangereusement la psychothérapie du chamanisme et des guérisons miraculeuses, terrains particulièrement inconfortables pour un esprit scientifique. Mais puisque cela fonctionnait et permettait de guérir, fallait-il s'en

soucier? (Les scientifiques sont confrontés aux mêmes questions face aux placebos; ce parallèle soulève d'ailleurs la question de savoir si les psychédéliques pourraient constituer une sorte de «placebo actif», pour reprendre la formule d'Andrew Weil dans son livre *The Natural Mind* (L'esprit naturel), paru en 1972. Ces substances ont assurément un *effet*, mais celui-ci est peut-être en grande partie autogénéré par le sujet. Ou, pour reprendre les mots de Stanislav Grof, les psychédéliques sont des «amplificateurs non spécifiques» des processus mentaux.)

Cohen a persisté dans cette prudente ambivalence à l'égard du LSD jusqu'à la fin de sa carrière. Sa position de sceptique ouvert d'esprit a d'ailleurs fait de lui une figure d'exception dans le vaste monde des prosélytes des psychédéliques, en ce sens qu'il était capable de concilier deux modes de pensée véritablement opposés. Cohen a néanmoins continué à croire à la puissance thérapeutique du LSD, en particulier dans le traitement de l'anxiété chez les patients atteints de cancer, et il en a fait l'éloge dans un article de *Harper's* en 1965. Il a alors évoqué une «thérapie par l'autotranscendance³⁷», laissant entendre qu'il voyait une place dans la médecine occidentale pour ce que l'on appellera plus tard le mysticisme appliqué. Cohen n'a toutefois jamais manqué l'occasion d'attirer l'attention sur les abus et les dangers du LSD ni de rappeler à l'ordre certains de ses plus fervents collègues lorsqu'ils s'éloignaient un peu trop du chemin scientifique – celui-là même dont nombre d'entre eux allaient s'écarter pour céder au chant des sirènes psychédéliques.

* * *

En Saskatchewan, Humphry Osmond et Abram Hoffer ont également pris une tout autre direction après l'effondrement du

modèle psychotomimétique, et celle-ci allait bientôt ébranler leur propre rapport à la science. Tous deux éprouvaient de sérieuses difficultés pour mettre au point un nouveau modèle thérapeutique pour le LSD, et c'est pour cette raison qu'ils ont sollicité l'aide de deux brillants amateurs: un auteur célèbre, du nom d'Aldous Huxley, et un ancien contrebandier et trafiquant d'armes, espion, inventeur, capitaine de bateau, ancien détenu et mystique catholique, Al Hubbard. L'un et l'autre étaient tout aussi improbables que non scientifiques, mais ils allaient pourtant bientôt aider Osmond et Hoffer à reconceptualiser complètement l'expérience LSD, et à en élaborer le protocole thérapeutique, toujours en vigueur aujourd'hui.

Le nom de cette nouvelle approche, tout comme celui de la classe de médicaments sur laquelle elle repose, est apparu au cours d'une correspondance entre Humphry Osmond et Aldous Huxley en 1956: psychédélique. Tous deux s'étaient rencontrés pour la première fois en 1953 après qu'Huxley eut fait part de son désir d'essayer la mescaline (il avait quelques temps auparavant lu un article d'Osmond décrivant les effets de cette substance). Cela faisait alors déjà longtemps que l'écrivain s'intéressait aux drogues et à la conscience – dans *Le Meilleur des mondes* (1932), son livre le plus connu, il avait imaginé une puissante drogue appelée *soma* –, ainsi qu'au mysticisme, au paranormal, à la réincarnation, aux ovnis, etc.

Toujours est-il qu'au printemps 1953 Humphry Osmond s'est rendu à Los Angeles pour administrer de la mescaline à Aldous Huxley, non sans une certaine appréhension. Il ne voulait, en effet, «à aucun prix entrer dans l'histoire littéraire comme celui qui a rendu fou Aldous Huxley³⁸», comme il l'a confié à un collègue peu avant de partir.

Il n'aurait pas dû s'inquiéter: Huxley a fait un *trip* parfait, qui allait changer à jamais notre conception des psychédéliques lorsqu'un an plus tard il en publierait le récit dans *The Doors of Perception*.

«Ce fut incontestablement l'expérience la plus extraordinaire et la plus significative de ce côté de la Vision Béatifique³⁹», a écrit Huxley dans une lettre à son éditeur. Il ne faisait pour lui aucun doute que cette substance lui avait ouvert les portes, non de la folie, mais d'un monde spirituel d'une indicible beauté. L'objet même le plus banal resplendissait d'une lumière divine qu'il appelait «l'Esprit en Général». Même «les plis de mon pantalon de flanelle gris étaient chargés d'«*istigkei*t»⁴⁰», a-t-il écrit, avant de se répandre sur la beauté des draperies des tableaux de Botticelli et «le Tout et l'Infini du tissu plié». En regardant un petit vase de fleurs, il a vu «ce qu'Adam avait vu le matin de sa création – le miracle, d'instant en instant, de l'existence dans sa nudité [...] un bouquet de fleurs brillant de leur propre lumière intérieure, et quasi frémissantes sous la pression de la signification dont elles étaient chargées⁴¹».

«Des mots tels que Grâce et que Transfiguration me vinrent à l'esprit⁴²...» Pour Huxley, cette drogue lui avait ouvert un accès direct et immédiat à un monde jusqu'alors connu des seuls mystiques et de quelques grands artistes visionnaires. Il voyait cet autre univers comme une dimension présente en permanence autour de nous, mais inaccessible à notre esprit en raison de la «valve de réduction» de notre conscience ordinaire, laquelle agirait comme une sorte de filtre mental, ne laissant passer qu'un «égouttement parcimonieux de ce genre de conscience⁴³» dont nous aurions besoin pour survivre. Au-delà existait un superflu extraordinaire, qui, comme la poésie, tuait tous les jours des hommes par son absence.

La mescaline ouvrait grand ce que William Blake avait appelé «les portes de la perception», permettant à notre conscience d'entrevoir l'infini, présent tout autour de nous, même dans les replis de notre pantalon, à la condition que nous nous donnions la peine de *regarder*.

Comme toute expérience psychédélique antérieure ou postérieure, celle de Huxley ne s'est pas déroulée comme sur un tableau blanc, *de novo*, au travers de la simple expression des effets de la drogue: elle a, au contraire, été façonnée par ses lectures et les inclinations philosophiques et spirituelles qui étaient les siennes à ce moment-là (c'est d'ailleurs lorsque j'ai retranscrit ses expressions relatives aux fleurs «brillant de leur propre lumière intérieure» et «quasi fémissantes sous la pression de [leur] signification⁴⁴» que j'ai réalisé à quel point Huxley avait également influencé ma propre perception des plantes sous l'effet de la psilocybine). L'idée de la valve mentale limitant le champ de notre perception a, par exemple, été tout d'abord énoncée par le philosophe français Henri Bergson, qui était convaincu que la conscience n'était pas générée par le cerveau humain, mais qu'elle existait dans un champ extérieur à nous, sous la forme d'ondes électromagnétiques, et que notre cerveau (qu'il assimilait à un récepteur radio) était en mesure de capter différentes fréquences de cette conscience. Huxley croyait également qu'à la base de toutes les religions du monde se trouvait un noyau commun⁴⁵ d'expérience mystique, qu'il appelait «la Philosophie éternelle». Naturellement, son expérience de la mescaline l'a confirmé dans chacune de ses opinions, et comme l'a dit un critique littéraire un peu railleur, *The Doors of Perception* «sont constituées à 99% d'Aldous Huxley et de seulement un demi-gramme de

mescaline⁴⁶». Mais qu'importe: les grands auteurs marquent le monde de leur esprit, et l'expérience psychédélique portera à jamais l'empreinte indélébile d'Aldous Huxley.

Quoiqu'il en soit et indépendamment de l'influence culturelle de cette expérience, Huxley et Osmond ont conclu que le «modèle psychotique» ne convenait absolument pas pour décrire les effets de la mescaline, ni même ceux du LSD, que Huxley allait essayer deux ans plus tard. Le phénomène de «dépersonnalisation» vécu par certains pouvait être perçu comme un «sentiment d'unité» par d'autres; tout cela n'était au fond qu'une question de vocabulaire et de perspective.

«La réputation de cet élixir ne peut qu'être entachée si celui-ci continue d'être associé, dans l'opinion publique, à des symptômes de schizophrénie, a écrit Huxley à Osmond en 1955. Les gens vont penser qu'ils deviennent fous alors qu'en réalité ils commencent, en le consommant, à retrouver la raison⁴⁷.»

Il devenait urgent de trouver un nouveau nom à ce type de substances⁴⁸. Dans un échange de lettres daté de 1956, le psychiatre et l'écrivain ont fait quelques suggestions. Étonnamment, c'est du psychiatre, et non de l'écrivain, qu'est venue l'illumination. Huxley a présenté son idée sous la forme d'un couplet:

*Pour rendre ce monde dérisoire sublime,
juste un demi-gramme de phanérotype.*

Sa proposition combinait les mots grecs signifiant «esprit» et «manifestation».

Sans doute réticent à adopter un terme aussi ouvertement spirituel, le scientifique a répondu par un autre couplet:

*Pour sonder l'enfer ou vous élever vers des cieux angéliques,
Vous aurez besoin d'une pincée de psychédélique.*

Le néologisme d'Osmond réunissait deux mots grecs qui, associés, signifient «manifestation de l'âme». Bien que le terme ait depuis revêtu la connotation colorée des années 1960, c'est sa neutralité même qui plaidait initialement en sa faveur: il ne «comportait aucune indication particulière de folie, de démence ou d'extase, et évoquait simplement une expansion de l'âme⁴⁹». Il présentait aussi l'avantage de ne «pas être parasité par d'autres associations⁵⁰» – même si cela n'aurait qu'un temps.

La «thérapie psychédélique», telle que la pratiquaient Osmond et ses confrères au milieu des années 1950, consistait typiquement en une séance unique à l'occasion de laquelle le patient absorbait une forte dose, en général de LSD, et s'allongeait sur un canapé, dans un environnement confortable, en présence d'un ou deux thérapeutes peu diserts qui veillaient à le laisser évoluer selon sa propre logique. Pour limiter les distractions et encourager le voyage intérieur, on diffusait de la musique et le sujet portait un masque sur les yeux. L'objectif était de créer les conditions d'une épiphanie spirituelle, semblable à celle d'une révélation⁵¹.

Bien que ce mode de thérapie fût par la suite associé aux figures d'Osmond et Hoffer, tous deux ont attribué le crédit des principaux éléments de ce dispositif à une autre personne: un homme particulièrement mystérieux, sans aucune formation scientifique ni thérapeutique, du nom d'Al Hubbard. La salle de traitement aménagée de telle sorte qu'elle ressemble à l'intérieur d'une maison plutôt qu'à un hôpital est d'ailleurs aujourd'hui ce que l'on appelle la

«chambre de Hubbard»; un chercheur actif à l'époque m'a même confié que toute cette approche thérapeutique – laquelle est aujourd'hui la norme – mériterait d'être appelée la «méthode Hubbard». Al Hubbard, alias «Captain Trips» ou «Le Johnny Appleseed du LSD», n'est toutefois pas vraiment l'archétype du pionnier intellectuel que les chercheurs qui travaillent aujourd'hui sur les psychédéliques sont prêts à reconnaître, et encore moins à célébrer.

* * *

Al Hubbard est certainement la figure la plus improbable, la plus intrigante et la plus insaisissable de l'histoire des psychédéliques, ce qui n'est pas peu dire. On ne sait en réalité que peu de chose à son sujet et nombre de faits relatifs à son parcours sont soit impossibles à confirmer, soit contradictoires, ou même franchement suspects. Pour ne citer qu'un exemple, le dossier constitué par le Bureau fédéral d'enquêtes (Federal Bureau of Investigation, FBI) indique qu'il mesurait plus d'un mètre quatre-vingt, alors qu'il apparaît sur toutes les photos et les vidéos comme un homme courtaud et massif, la tête grosse et ronde, surmontée de cheveux en brosse. Pour des raisons probablement connues de lui seul, Hubbard était souvent vêtu d'un uniforme paramilitaire et portait un revolver Colt 45, ce qui lui donnait des allures de shérif de province. Son abondante correspondance avec ses collègues, quelques articles issus de la presse canadienne¹⁵ ainsi que des entretiens avec certains de ses proches de l'époque permettent toutefois d'esquisser un portrait de l'homme, même si ses contours restent flous.

Hubbard est né dans une famille pauvre du Kentucky en 1901 ou 1902 (son dossier au FBI porte ces deux années⁵²); il racontait

volontiers qu'il n'avait eu sa première paire de chaussures qu'à l'âge de douze ans. Il n'a pas été plus loin que l'école primaire, mais il avait un don certain pour l'électronique. Adolescent, il a inventé ce qu'il appelait le «transformateur d'énergie de Hubbard»: un nouveau type de batterie alimentée par radioactivité, qu'il «ne pouvait expliquer avec les moyens technologiques de l'époque», comme le rapporte Todd Brendan Fahey, auteur du compte rendu le plus détaillé sur la vie de Hubbard⁵³, publié en 1991 dans *High Times*. Hubbard a vendu la moitié des parts de son brevet pour soixante-quinze mille dollars, bien que cette invention n'ait jamais rien donné et que le magazine *Popular Science* l'ait ajouté à sa liste des canulars technologiques. Pendant la prohibition, Hubbard a été chauffeur de taxi à Seattle, mais il semble qu'il ne s'agissait que d'une couverture: il cachait en réalité dans son coffre un système de communication entre la terre et la mer, qu'il utilisait pour guider les contrebandiers d'alcool qui cherchaient à échapper aux garde-côtes. Hubbard a finalement été arrêté par le FBI et condamné à dix-huit mois de prison.

À sa sortie, sa trace devient plus difficile encore à suivre, brouillée par des témoignages aussi vagues que contradictoires⁵⁴. Selon l'un d'entre eux, Hubbard aurait participé à une opération clandestine de livraison d'armes lourdes de San Diego vers l'Angleterre en passant par le Canada, au cours des années précédant l'entrée des États-Unis dans la Seconde Guerre mondiale et alors même que le pays était encore officiellement neutre (il n'est pas impossible que des agents du renseignement américain travaillant pour Allen Dulles, le futur responsable du Bureau des services stratégiques (Office of Strategic Services, OSS) pour l'Europe, aient été impressionnés par les talents

de Hubbard en électronique et l'aient recruté pour cette mission). Lorsque le Congrès a commencé à enquêter sur cette opération, Hubbard s'est enfui à Vancouver pour éviter les poursuites. Là, il est devenu citoyen canadien, avant de monter une affaire de fret maritime (ce qui lui a valu le titre de capitaine), puis de devenir directeur scientifique d'une entreprise minière d'uranium (d'après l'une des sources, Hubbard aurait été impliqué dans les livraisons d'uranium du projet Manhattan). À cinquante ans, le «va-nu-pieds du Kentucky» était devenu millionnaire et propriétaire d'une flotte aérienne, d'un yacht de trente mètres, d'une Rolls-Royce et d'une île privée au large de Vancouver. Pendant la guerre, Hubbard serait retourné aux États-Unis et aurait rejoint l'OSS peu de temps avant que cette agence de renseignement ne devienne la CIA.

Autres faits surprenants sur la vie pré-psychédélique d'Al Hubbard: c'était un fervent catholique, avec un fort penchant mystique. Il était plutôt flexible quant à ses choix professionnels, puisqu'il a été alternativement trafiquant d'armes et de rhum et agent pour le Bureau de l'alcool, du tabac et des armes à feu (Bureau of Alcohol, Tobacco, and Firearms, ATF). Était-il un agent double? Peut-être. Il a également travaillé pour les Services spéciaux canadiens, le ministère de la Justice américain et la FDA. Son dossier au FBI laisse entrevoir des liens avec la CIA pendant les années 1950, mais les comptes rendus sont trop caviardés pour que l'on puisse saisir la nature exacte de son activité – s'il en a réellement eu une. On sait aujourd'hui que le gouvernement a surveillé⁵⁵ de près le milieu de la recherche psychédélique tout au long des décennies 1950, 1960 et 1970 (allant jusqu'à financer des recherches universitaires sur le LSD et des conférences scientifiques); il ne serait

donc pas surprenant que les autorités aient laissé Hubbard faire à peu près tout ce qu'il voulait en échange d'informations, bien que cela reste du domaine de la supposition.

En 1951, Hubbard a opéré un changement de vie radical. Tout aussi immensément malheureux qu'il était immensément riche, il «cherchait désespérément un sens à sa vie», selon Willis Harman, l'un des ingénieurs de la Silicon Valley que Hubbard initiera au LSD quelques années plus tard. Comme l'a raconté Hubbard à Harman (qui l'a ensuite répété à Todd Brendan Fahey), il randonnait dans l'État de Washington lorsqu'un ange lui est apparu dans une clairière. «Il lui a dit que quelque chose d'extrêmement important pour l'avenir de l'humanité allait bientôt arriver et qu'il pourrait y participer s'il le voulait. Mais il n'avait pas la moindre idée de ce qu'il était supposé chercher.»

Un indice s'est présenté l'année suivante sous la forme d'un article dans la presse scientifique décrivant le comportement de rats qui avaient reçu un composé découvert depuis peu, le LSD. Hubbard a contacté le chercheur, obtenu du LSD et vécu une expérience qui a littéralement changé sa vie. Il a été témoin du commencement de la vie sur Terre ainsi que de sa propre conception. «C'était l'expérience mystique la plus profonde que j'aie jamais connue, dira-t-il plus tard à ses amis. Je me trouvais au milieu d'un immense marais et n'étais qu'une mite minuscule pourvue d'une étincelle d'intelligence. J'ai vu mon père et ma mère avoir des rapports sexuels⁵⁶.» Il était devenu évident pour lui que c'était de cela que l'avait averti l'ange – ce «quelque chose d'extraordinairement important pour l'avenir de l'humanité». Hubbard a alors réalisé que sa mission était de porter le nouvel évangile du LSD et de faire découvrir le produit à autant de

monde que possible. Tel était le «rôle spécial» pour lequel il avait été choisi.

C'est ainsi que la carrière de prosélyte du LSD de Hubbard a commencé. Grâce à ses nombreuses relations dans l'administration et les milieux d'affaires, il est parvenu à persuader les laboratoires Sandoz de lui livrer une quantité astronomique de LSD – tout d'abord une bouteille d'un litre, puis quarante-six boîtes, et enfin six mille ampoules (son intention, aurait-il confié à Albert Hofmann, était de «libérer la conscience humaine»). Selon qui l'on interroge, Hubbard aurait conservé son stock de LSD dans le coffre-fort d'une banque à Zurich ou l'aurait enterré quelque part dans la vallée de la Mort. Quoi qu'il en soit, il en transportait toujours une quantité impressionnante avec lui dans une sacoche en cuir. Hubbard est par la suite devenu le distributeur exclusif de LSD pour Sandoz au Canada et a même, un peu plus tard, obtenu l'autorisation de la FDA pour réaliser des essais cliniques – alors même qu'il n'avait pas dépassé l'école primaire, qu'il avait un casier judiciaire chargé et que son seul diplôme scientifique (un doctorat) était sans doute un faux. Se considérant lui-même comme un «agent catalytique⁵⁷», Hubbard a fait découvrir le LSD à près de six mille personnes entre 1951 et 1966, dans le but avoué de changer le cours de l'histoire de l'humanité.

Curieusement, le va-nu-pieds du Kentucky choisissait ses sujets parmi les personnalités du monde des affaires, de l'administration, des arts, de la religion et de la technologie. Il considérait qu'il fallait commencer par initier les élites et méprisait les autres évangélistes du LSD, comme Timothy Leary, qui favorisaient une approche plus démocratique. Le changement historique devant, d'après lui, venir

d'en haut, Hubbard a fait connaître le LSD à des parlementaires, des représentants officiels de l'Église catholique romaine¹⁶, des acteurs de Hollywood, de hauts fonctionnaires, des écrivains et des philosophes renommés, des professeurs d'université, des ingénieurs en informatique ainsi qu'à des hommes d'affaires réputés (tout le monde n'a cependant pas joué le jeu: par exemple, J. Edgar Hoover, directeur du FBI, que Hubbard prétendait être un ami proche, a refusé). Hubbard était convaincu que «s'il pouvait offrir une expérience psychédélique aux principaux responsables des cinq cents plus grosses entreprises américaines⁵⁸, il pourrait changer la société tout entière», se souvient Abram Hoffer. L'un des dirigeants que Hubbard a initié à la fin des années 1950 (un certain Myron Stolaroff, conseiller de la direction pour la stratégie à long terme chez Ampex, le numéro un de l'électronique dans la Silicon Valley à l'époque) est notamment devenu «convaincu que [Al Hubbard] était l'homme chargé de diffuser le LSD sur la planète Terre⁵⁹».

* * *

En 1953, peu de temps après sa révélation psychédélique, Hubbard a invité Humphry Osmond à luncher au Yacht Club de Vancouver. Comme tant d'autres, Osmond a été profondément impressionné par le savoir de Hubbard, sa richesse, ses relations et son accès à des quantités apparemment illimitées de LSD. Ce lunch a marqué le début d'une collaboration qui a changé le cours de la recherche sur les psychédéliques et, à bien des égards, posé les jalons des travaux qui ont cours aujourd'hui.

Sous l'influence de Hubbard aussi bien que de Huxley – qui s'intéressaient avant tout à la valeur révélatrice des psychédéliques

–, Osmond a abandonné le modèle psychotomimétique⁶⁰. C'est Hubbard qui, le premier, lui a suggéré que l'expérience mystique que vivaient plusieurs sujets à la suite d'une seule forte dose de mescaline ou de LSD puisse être exploitée comme un mode de thérapie, soutenant que l'expérience comptait davantage que la substance. À l'instar d'une révélation spirituelle, le *trip* psychédélique était en mesure d'ouvrir le patient à une perspective plus large de sa propre existence et de l'aider à changer de vie. C'est toutefois dans la salle de traitement que la contribution de Hubbard à la thérapie psychédélique a été la plus importante.

Il est certainement plus facile de connaître la vie de Hubbard que de se faire une idée précise du caractère de cet homme rempli de contradictions. Cet amateur d'armes à feu était aussi un authentique mystique qui se plaisait à parler d'amour et de béatitude céleste. L'homme d'affaires agent du gouvernement s'est également révélé être un excellent thérapeute doté d'une grande sensibilité. Bien qu'il n'ait jamais utilisé ces termes, Hubbard a été le premier à saisir l'importance cruciale du *set and setting* dans l'expérience psychédélique⁶¹. Il a instinctivement compris que les murs blancs et la lumière fluorescente d'une salle d'hôpital aseptisée posaient problème. Il a donc aménagé la salle de traitement, l'a décorée, y a introduit de la musique, des fleurs et des diamants pour préparer les patients à une révélation mystique ou pour changer le cours d'un *bad trip*. Il avait coutume de montrer des tableaux de Salvador Dalí et des images de Jésus ou de demander aux patients d'observer les facettes d'un diamant. L'un d'eux, un alcoolique paralysé par une phobie sociale, se souvient d'une séance sous LSD à Vancouver durant laquelle Hubbard lui a tendu un bouquet de roses. «Il m'a dit:

“Maintenant, déteste-les.” Elles ont commencé à se flétrir et à perdre leurs pétales, et je me suis mis à pleurer. Puis il m’a dit: “Aime-les.” Et elles sont redevenues plus éclatantes et plus spectaculaires qu’auparavant. Ça m’a profondément marqué. J’ai compris que nos relations sociales ne dépendent que de nous. Les problèmes que j’avais avec les autres ne venaient que de moi⁶².»

Ce que Hubbard a introduit dans la salle de traitement est en réalité bien connu de tout guérisseur traditionnel. Les chamans ont compris depuis des milliers d’années que quiconque se trouve en transe ou sous les effets d’une plante médicinale puissante peut être facilement manipulé au moyen de certains mots, de certains d’objets ou d’une musique précise. Hubbard a intuitivement compris que le degré élevé de suggestibilité associé à un état de conscience modifié pouvait être exploité pour soigner et pour supprimer des schémas de pensée destructeurs afin de les remplacer par de nouvelles perspectives. Les chercheurs préféreront appeler ça une manipulation des conditions intérieures et extérieures – ce qui n’est pas faux –, mais, au final, la principale contribution de Hubbard à la thérapie psychédélique moderne aura été d’introduire des outils chamaniques testés et éprouvés, ou, à tout le moins, des versions occidentalisées de ceux-ci.

* * *

En l’espace de quelques années, Hubbard a lié connaissance avec à peu près tout ceux que comptait la recherche psychédélique en Amérique du Nord, faisant forte impression sur chacun et distribuant à chaque fois quelques ampoules de LSD et de précieux conseils thérapeutiques. À la fin des années 1950, il était considéré comme un missionnaire des psychédéliques. Il pouvait être une

semaine à Weyburn, pour assister Humphry Osmond et Abram Hoffer dans leurs travaux sur l'alcoolisme, lesquels leur valaient désormais une notoriété internationale, puis à Manhattan, pour rencontrer R. Gordon Wasson, avant de faire escale, au retour, à Chicago pour administrer une dose de LSD à quelque célébrité ou suivre un groupe de travail. La semaine suivante, on pouvait le trouver à Los Angeles, organisant des séances avec Betty Eisner, Sidney Cohen ou Oscar Janiger, dispensant librement ses techniques de traitement ainsi que ses stocks de LSD («On l'attendait comme une petite vieille de la campagne attendait l'arrivée du dernier catalogue de vente par correspondance⁶³», dira Oscar Janiger des années plus tard). Puis, retour à Vancouver, où il avait réussi à convaincre la direction de l'hôpital Hollywood de consacrer une aile entière au traitement de l'alcoolisme par le LSD¹⁷. Hubbard se rendait régulièrement à Los Angeles avec son avion privé, qui lui permettait de transporter discrètement quelques célébrités de Hollywood jusqu'à Vancouver pour les soigner. C'est cette activité qui lui a valu le surnom de «Captain Trips». Hubbard a également mis sur pied deux autres centres de traitement de l'alcoolisme au Canada, où il animait régulièrement des séances et affichait un taux de réussite impressionnant⁶⁴. Le traitement de l'alcoolisme par le LSD selon la méthode Hubbard est devenu une entreprise commerciale au Canada. Jugeant néanmoins qu'il était contraire à l'éthique d'utiliser le LSD pour s'enrichir, Hubbard avait des relations tendues avec certaines de ces institutions qui faisaient payer jusqu'à cinq cents dollars le traitement. Selon lui, la thérapie psychédélique devait être une forme de philanthropie. C'était en tout cas la cause à laquelle il avait décidé de consacrer sa fortune.

Al Hubbard a navigué alors entre ces différents centres de recherche comme une abeille butinant d'une fleur psychédélique à l'autre, répandant des informations, des substances ainsi que son expérience clinique afin de construire ce qui est devenu un vaste réseau couvrant toute l'Amérique du Nord. Mais se contentait-il de diffuser ces informations ou s'occupait-il également de les recueillir pour les transmettre à la CIA? Le pollinisateur était-il aussi un espion? Impossible de se prononcer. Certains proches (comme James Fadiman) jugent cette hypothèse parfaitement plausible; d'autres en sont moins certains et rappellent que Hubbard critiquait souvent la CIA pour son usage du LSD comme arme de guerre. «Ce que fait la CIA pue⁶⁵», a-t-il confié à Oscar Janiger à la fin des années 1970.

Hubbard faisait là référence au programme de recherche MK-Ultra de la CIA, qui, depuis 1953, cherchait à déterminer si le LSD pouvait être utilisé comme arme de guerre non létale (ajouté à des réserves d'eau ennemies, par exemple), comme sérum de vérité dans le cadre d'interrogatoires, comme outil de manipulation mentale¹⁸ ou pour jouer un sale tour à des dirigeants étrangers hostiles, en les faisant s'exprimer ou se comporter de manière aberrante. Aucun de ces projets n'a abouti, pour autant qu'on le sache, et tous portaient la marque d'une approche psychotomimétique depuis longtemps abandonnée. Durant cette période, la CIA a administré, à leur insu, du LSD à ses propres employés et à des civils; le cas le plus connu, qui n'a été révélé qu'à la fin des années 1970, est celui de Frank Olson, un spécialiste des armes biologiques, à qui la CIA a reconnu avoir administré du LSD en 1953. Quelques jours plus tard, Olson se défenestrait du treizième étage de l'hôtel Statler, à New York

(d'autres pensent qu'Olson a été poussé et qu'en reconnaissant lui avoir donné du LSD la CIA n'a fait que se dédouaner d'un crime plus odieux). Peut-être était-ce à Olson que Hubbard faisait allusion lorsqu'il a déclaré: «J'ai essayé de leur dire comment s'en servir, mais même quand ils tuaient des gens, ils ne voulaient rien entendre⁶⁶.»

Lors de ses visites à Los Angeles, Hubbard s'arrêtait régulièrement chez Aldous et Laura Huxley. Une improbable amitié s'était nouée entre eux après que Hubbard l'eut initié au LSD et à sa méthode, en 1955. Cette expérience avait relégué au second rang ses impressions de la mescaline (testée en 1953). «Ce qui est passé par la porte fermée, c'est la compréhension [...] la conscience totale, directe, comme venant de l'intérieur, que l'Amour est l'élément cosmique primaire et fondamental⁶⁷.» L'écrivain semblait presque embarrassé par la puissance de cette révélation: «Les mots, bien sûr, ont une forme d'indécence et doivent probablement sonner faux ou stupides. Mais les faits demeurent.»

Huxley a immédiatement compris l'atout que pouvait représenter cet allié qui s'était si bien introduit dans la haute société et qu'il surnommait «le bon capitaine». Comme cela arrive souvent, l'Homme de Lettres s'était entiché de l'Homme d'Action.

«Innocents que nous sommes, nous, esprits littéraires et gens de métier⁶⁸!» a écrit Huxley à propos de Hubbard dans une lettre adressée à Osmond. «Le grand Monde a parfois besoin de vos services, est un instant divertie par les miens, mais toute son attention et son respect sont tournés vers l'Uranium et les Affaires. Quelle chance extraordinaire qu'un représentant de ces deux Puissances

Supérieures (a) se passionne pour la mescaline et (b) soit un homme si sympathique.»

Ni Huxley ni Hubbard n'étaient particulièrement dévoués à la science ou à la médecine; il n'est donc pas surprenant qu'avec le temps l'intérêt de l'un et de l'autre pour le traitement de certains troubles psychologiques ait peu à peu laissé place à un intérêt pour le traitement de la société dans son ensemble (une aspiration semblant systématiquement frapper tous ceux qui étaient actifs dans le domaine des psychédéliques, scientifiques y compris, même de tempéraments aussi différents qu'un Timothy Leary et un Roland Griffiths). Mais la recherche psychologique procède au cas par cas, expérience après expérience. Il n'existe pas de modèle concret d'utilisation d'une substance pour changer le monde entier, comme Hubbard et Huxley l'auraient souhaité, et la méthode scientifique commençait à leur peser, comme ce sera le cas pour Timothy Leary quelques années plus tard.

Après sa première expérience du LSD, Huxley a écrit à Osmond: «Qui, une fois parvenu à la compréhension de ce fait primordial – l'unité dans l'amour – voudrait un jour retourner à l'expérimentation sur le plan psychique? [...] Ce que je veux dire, c'est que l'ouverture de la porte par la mescaline ou le LSD est une opportunité trop précieuse, un privilège bien trop grand pour ne servir qu'à des expérimentations⁶⁹.» Ou pour être limité aux malades. Osmond n'était pas insensible à ce point de vue – après tout, les conditions dans lesquelles il avait fait découvrir la mescaline à Huxley ne relevaient guère d'une étude contrôlée – et lui-même avait participé à plusieurs séances avec Hubbard pour initier des représentants de l'élite aux psychédéliques. Osmond n'était néanmoins pas prêt à

renoncer à la science et à la médecine quelles que fussent les aspirations de Huxley et Hubbard.

En 1955, Al Hubbard a cherché à se soustraire au carcan scientifique en mettant sur pied son propre réseau de chercheurs et en fondant ce qu'il a appelé la Commission pour l'étude de l'imagination créative⁷⁰ (Commission for the Study of Creative Imagination). Le nom lui-même témoignait de sa volonté d'expérimenter les psychédéliques au-delà du champ de la médecine et du cadre thérapeutique. Hubbard a recruté Osmond, Hoffer, Huxley et Cohen pour siéger au comité directeur, ainsi qu'une demi-douzaine d'autres chercheurs, un philosophe (Gerald Heard) et un représentant des Nations unies. Lui-même s'est attribué le rôle de «directeur scientifique».

(Que pouvaient bien penser tous ces spécialistes de Hubbard, avec son titre ronflant et ses faux diplômes universitaires? Ils étaient en réalité aussi indulgents qu'admiratifs. Lorsque Betty Eisner a fait part, dans une lettre adressée à Osmond, de son malaise vis-à-vis de certaines des idées de Hubbard, celui-ci lui a conseillé de le considérer comme une sorte de Christophe Colomb: «Les explorateurs ne sont pas toujours les plus scientifiques, les plus rigoureux ou les plus détachés⁷¹.»)

Difficile de savoir à quel point cette Commission a constitué plus qu'une simple façade, mais son existence même a révélé le fossé de plus en plus profond qui commençait à se creuser entre les approches médicale et spirituelle des psychédéliques (toujours très ambivalent sur les questions opposant science et mysticisme, Sydney Cohen démissionnera brusquement, en 1957, un an après son entrée au conseil). En dépit de son titre de «directeur scientifique»,

Hubbard a déclaré à cette époque: «J'ai de moins en moins de respect pour la science en tant que fin en elle-même [...] quand ce que je désire de tout mon être réside quelque part hors de portée des manipulations empiriques⁷².» Bien avant l'arrivée de Timothy Leary, la recherche sur les psychédéliques avait déjà commencé à changer d'objet, passant de la psychothérapie à la révolution culturelle.

* * *

Le dernier nœud du grand réseau psychédélique de Hubbard sur lequel il vaut la peine de se pencher concerne la Silicon Valley, où le potentiel du LSD en matière d' «imagination créative», et donc de changement culturel, a été le plus expérimenté à ce jour. Les graines semées par Al Hubbard continuent en effet à porter leurs fruits dans cette région de la Californie où l'intérêt pour les psychédéliques, en tant qu'outils de créativité et d'innovation, ne s'est jamais démenti (à l'heure où j'écris ces lignes, la pratique du «microdosage» – à savoir, l'absorption d'une infime quantité de LSD comme stimulant mental – fait fureur dans les milieux de la *tech*). Steve Jobs a souvent affirmé que ses *trips* sous LSD avaient été l'une des deux ou trois expériences les plus importantes de son existence⁷³. Il aimait se moquer de Bill Gates en disant que «ce type aurait eu plus d'envergure s'il avait pris de l'acide ou s'il était allé dans un ashram quand il était jeune⁷⁴» (ce à quoi l'intéressé a répondu qu'il avait essayé le LSD). La relation n'est peut-être pas directe, mais on peut établir un lien entre l'arrivée de Hubbard et de sa sacoche dans la Silicon Valley et le boom technologique que Steve Jobs contribuera à déclencher vingt-cinq ans plus tard.

Le personnage clé dans l'alliance entre Al Hubbard et la Silicon Valley a été Myron Stolaroff. Au milieu des années 1950, Stolaroff était un brillant ingénieur électricien, responsable de la stratégie à long terme à Ampex, l'une des premières entreprises technologiques qui se soient installées dans ce qui n'était alors qu'une paisible vallée de fermes et de vergers (ce n'est qu'en 1971 qu'est apparu le nom de «Silicon Valley»). L'entreprise, qui a compté à son apogée jusqu'à treize mille employés, a été l'une des premières à fabriquer des bandes magnétiques capables d'enregistrer à la fois du son et des données. Né à Roswell, au Nouveau-Mexique, en 1920, Stolaroff a été l'un de ses tout premiers employés, ce qui fera de lui un homme riche. Juif non pratiquant alors âgé d'une trentaine d'années, c'est à l'occasion de sa quête de spiritualité qu'il a fait la connaissance de Gerald Heard, le philosophe britannique ami d'Aldous Huxley. Très impressionné par la description que lui a fait Heard de son expérience sous LSD avec Al Hubbard, Stolaroff a décidé, en mars 1956, de se rendre à Vancouver pour une séance avec le Capitaine.

Soixante-six microgrammes de LSD l'ont alors entraîné dans un voyage tour à tour terrifiant et extatique. En l'espace de quelques heures, il a été témoin de toute l'histoire de la planète, depuis sa formation jusqu'au traumatisme de sa propre naissance, en passant par le développement de la vie sur Terre et celle des premiers hommes (une trajectoire manifestement courante lors des trips guidés par Hubbard). «Cela a été une révélation pour moi, a-t-il dit au cours d'une interview quelques années plus tard. Une immense révélation. J'ai revécu l'expérience douloureuse de ma naissance, qui a déterminé presque tous les aspects de ma personnalité. Mais j'ai également ressenti l'unité de l'humanité, et la réalité de Dieu. Je

savais qu'à partir de ce moment là, je serais totalement dédié à cette cause⁷⁵.

«Après cette première expérience du LSD, je me suis dit que c'était la plus grande découverte de l'histoire de l'humanité⁷⁶.»

Stolaroff a raconté son expérience à quelques amis et collègues d'Ampex. Ils ont commencé à se réunir tous les mois environ pour discuter de spiritualité et du potentiel du LSD pour aider les individus – en bonne santé – à exprimer leur plein potentiel. Don Allen, un jeune ingénieur à Ampex, et Willis Harman, un professeur de génie électrique à Stanford, se sont joints au groupe; Al Hubbard a commencé à venir à Menlo Park pour guider ces candidats au voyage, puis pour leur apprendre à guider les autres. «Comme thérapeute, se souvient Stolaroff, il était l'un des meilleurs.»

Convaincu que le LSD pouvait aider les gens à transcender leurs limites, Stolaroff a tenté, avec l'aide de Hubbard, de faire d'Ampex la première «entreprise psychédélique» au monde. Hubbard a organisé une série d'ateliers hebdomadaires au siège de l'entreprise et a administré du LSD à certains de ses cadres, dans un site de la Sierra Nevada. Le projet a finalement échoué, le directeur général de l'entreprise, de confession juive, s'étant opposé aux images du Christ, de la Vierge Marie et de la Cène que Hubbard tenait absolument à accrocher dans son bureau. C'est à peu près à la même époque que Willis Harman a réorienté son enseignement à Stanford, proposant un nouveau cours sur le «potentiel humain» et un module final sur les psychédéliques. Les ingénieurs étaient en train d'entrer en religion (et il en est toujours ainsi actuellement: je connais au moins une entreprise de la baie de San Francisco qui utilise les

psychédéliques dans la formation de ses managers, et plusieurs autres ont instauré des «vendredis microdosage»).

En 1961, Stolaroff a quitté Ampex pour se consacrer entièrement à la recherche psychédélique. Avec Willis Harman, il a créé la Fondation internationale d'études avancées (International Foundation for Advanced Study, IFAS) pour explorer le potentiel du LSD dans l'amélioration de la créativité et de la personnalité. Stolaroff a recruté un psychiatre du nom de Charles Savage comme directeur médical et un étudiant fraîchement diplômé, James Fadiman, comme psychologue du personnel. (Étudiant à Harvard en 1960, Fadiman avait découvert la psilocybine avec Richard Alpert, juste après avoir décroché son diplôme. «Il m'est arrivé la chose la plus extraordinaire, a dit Alpert à son ancien étudiant, et je veux te montrer ça⁷⁷.») Don Allen a également quitté son poste à Ampex pour rejoindre l'IFAS comme guide et examinateur. La Fondation a obtenu une autorisation de recherche de la FDA ainsi qu'un approvisionnement en LSD et en mescaline de Al Hubbard et a commencé à «traiter des clients », pour reprendre l'expression de Hubbard. Au cours des six années qui suivront, la Fondation recevra près de trois cent cinquante personnes.

James Fadiman et Don Allen se souviennent de ces années à l'IFAS (qu'ils évoquent longuement dans des entretiens) comme d'une période particulièrement grisante et exaltante, convaincus qu'ils touchaient là aux frontières du potentiel humain. Pour la plupart, leurs sujets étaient «normaux et en bonne santé» ou, comme l'a dit Fadiman, constituaient «une population saine de patients névrosés en consultation externe». Chaque client se voyait facturer cinq cents dollars pour un forfait comprenant un test de personnalité avant et

après, une séance guidée sous LSD ainsi qu'un suivi. Al Hubbard «apparaissait ici et là, se souvient Don Allen. Il était à la fois notre source d'inspiration et notre résident expert». Pour James Fadiman, «il était le moteur secret de la recherche de Menlo Park». Il arrivait que Hubbard embarque des membres du personnel pour des séances de formation dans la vallée de la Mort, ce paysage primitif lui paraissant tout particulièrement propice aux expériences de révélation.

Au début des années 1960, la Fondation a publié une demi-douzaine d'articles faisant état de «résultats» impressionnants; 78% des clients estimaient que cette expérience avait accru leur capacité à aimer, 71% notaient une nette amélioration de leur amour-propre et 83% rapportaient avoir entraperçu, au cours de leur séance, «une puissance supérieure ou une réalité ultime⁷⁸». Don Allen m'a par ailleurs indiqué que la plupart des sujets présentaient «des changements notables et relativement stables au chapitre de leurs croyances, de leurs attitudes et de leur comportement, dans des proportions bien supérieures aux probabilités statistiques». Plus précisément, ils se montraient «nettement moins critiques, moins rigides, plus ouverts et moins sur la défensive». Ce qui ne signifiait pas pour autant que leur vie s'était subitement transformée en conte de fées: à la suite de leur expérience, nombre d'entre eux avaient considéré leur mariage comme mal équilibré ou prisonnier de schémas destructeurs, et ils s'étaient brusquement séparés de leur conjoint.

La Fondation a également mené des études pour déterminer si le LSD pouvait améliorer la créativité et la capacité à résoudre des problèmes. «C'était loin d'être évident, souligne James Fadiman,

puisque l'expérience est si puissante qu'elle peut vous faire perdre le fil de vos pensées et vous faire oublier ce que vous essayez d'accomplir.» Pour vérifier cette hypothèse, Fadiman et son équipe ont tout d'abord fait l'expérience sur eux-mêmes, histoire de tester la possibilité de concevoir une expérience créative valable sur la base d'une dose relativement faible de LSD, à savoir une centaine de microgrammes. Sans surprise, ils ont conclu que tel était bien le cas.

Au cours de séances par groupes de quatre, James Fadiman et Willis Harman ont alors administré cette même dose à des artistes, des ingénieurs, des architectes et des scientifiques, tous en quelque sorte «coincés» dans le développement du projet sur lequel ils travaillaient. «Nous avons utilisé tous les moyens à notre disposition pour influencer sur les conditions intérieures et extérieures de l'expérience, se souvient Fadiman. Nous avons préparé les sujets en leur disant qu'ils allaient être étonnés de leurs propres facultés intellectuelles et que cette expérience leur permettrait de résoudre des problèmes de façon totalement inédite.» Les participants ont témoigné d'une plus grande fluidité de leur pensée et d'une capacité accrue à visualiser et recontextualiser un problème. «Nous avons été étonnés, tout comme les volontaires, par le nombre de solutions nouvelles et efficaces qui ont émergé de ces séances⁷⁹», a écrit Fadiman. On trouvait parmi ces participants certains des visionnaires qui révolutionneraient bientôt l'informatique, comme William English ou Doug Engelbart¹⁹. Bien que cette étude ait cumulé toutes sortes de travers – elle n'a pas été contrôlée, s'est appuyée sur l'évaluation personnelle des sujets et a été interrompue prématurément –, elle a cependant tracé les contours d'un domaine de recherche très prometteur.

La Fondation a cessé ses activités en 1966, mais Hubbard n'en avait pas pour autant terminé avec la Silicon Valley. Un des épisodes les plus mystérieux de sa carrière a débuté en 1968, lorsqu'il a reçu un appel de Willis Harman, ce qui l'a du même coup sorti de sa semi-retraite. Après la dissolution de l'IFAS, Harman avait rejoint l'Institut de recherche Stanford (Stanford Research Institute, SRI), un groupe de réflexion prestigieux affilié à l'Université Stanford et bénéficiant de nombreux contrats avec le gouvernement fédéral, notamment avec l'armée. Il avait alors été nommé responsable du Centre de recherche sur les politiques éducatives du SRI, avec le mandat d'imaginer l'avenir de l'éducation. Le LSD était à cette époque devenu illégal, mais était toujours très largement utilisé dans la communauté des ingénieurs et des universitaires de Stanford et des environs.

Hubbard, qui était alors complètement fauché, a été engagé comme «enquêteur spécial» à temps partiel, pour prétendument surveiller l'usage des drogues dans le milieu étudiant. L'offre d'emploi que Harman a fait à Hubbard était formulée en termes aussi obscurs que suggestifs: «Nos enquêtes sur certains des mouvements sociaux qui touchent actuellement l'enseignement indiquent que la consommation de drogue qui sévit chez les étudiants membres de la Nouvelle Gauche n'est pas uniquement le fait du hasard. Certaines drogues semblent liées à une volonté délibérée de les utiliser comme armes de changement politique. Nous sommes soucieux d'évaluer l'importance de ce phénomène, car il a des répercussions sur les politiques éducatives à long terme. À cet égard, il nous semble judicieux de vous proposer comme enquêteur spécial chargé de nous fournir des informations pertinentes non

ordinairement accessibles⁸⁰.» Bien que cette lettre n'en fasse pas mention, Hubbard a également été recruté par le SRI pour activer ses nombreuses relations au sein de l'administration et veiller au bon renouvellement des nombreux contrats passés avec l'État fédéral. C'est ainsi qu'Al Hubbard a revêtu une nouvelle fois son uniforme kaki de garde de sécurité, complété par un badge doré, une arme à feu et une ceinture de balles, et s'est remis au travail.

Mais l'uniforme et le titre d'«enquêteur spécial» n'étaient qu'une couverture. Et une couverture pour le moins audacieuse.

En tant que fervent opposant à la contre-culture, il est tout à fait possible que Hubbard ait enquêté sur la consommation de drogues illégales pour le compte du SRI (ou d'autres²⁰); mais si tel était le cas, il jouait à nouveau les agents doubles. Car si le LSD était interdit depuis 1968, la mission de Hubbard et de Harman n'avait quant à elle pas changé: «offrir l'expérience du LSD aux élites politiques et intellectuelles du monde⁸¹». Il est donc très possible que les deux hommes aient utilisé cette couverture pour poursuivre leur travail en toute discrétion. Cela semble d'autant plus plausible que, comme l'a expliqué Willis Harman au cours d'un entretien avec Todd Brendan Fahey en 1990, et comme l'a confirmé un ancien employé du SRI, «Al n'a jamais travaillé comme garde de sécurité. Son travail, c'était d'organiser des séances spéciales pour nous⁸².»

L'ex-employé du SRI en question est Peter Schwartz, un ingénieur devenu un futuriste de premier plan, aujourd'hui vice-président chargé des relations avec le gouvernement et de la planification stratégique à Salesforce.com. En 1973, Schwartz, fraîchement diplômé, a décroché son premier emploi au SRI, sous la direction de Willis Harman. Al Hubbard était alors plus ou moins à la retraite et

Schwartz a récupéré son bureau. Sur l'un des murs, une grande photo de Richard Nixon portait l'inscription: «À mon bon ami, Al, pour toutes ces années de service, ton ami, Dick». Dans sa corbeille d'arrivée s'entassaient des lettres du monde entier adressées à A. M. Hubbard, parmi lesquelles, se souvient-il, une de George Bush, futur directeur de la CIA, alors à la tête du Comité national républicain.

«Mais qui est donc ce type?» se demandait Schwartz. Jusqu'au jour où un homme ventripotent s'est présenté en uniforme de garde de sécurité – cheveux gris en brosse, calibre .38 à la ceinture. Il venait récupérer son courrier.

«Je suis un ami de Willis, m'a dit Hubbard. Et il a commencé à me poser des questions très bizarres, hors contexte, comme "D'où pensez-vous *vraiment* venir? Que pensez-vous du cosmos?" J'ai appris plus tard que c'était comme ça qu'il évaluait les gens, pour savoir si vous étiez ou non un bon élément.»

Intrigué par ce personnage étrange, Schwartz a interrogé Harman à son sujet et a commencé, pièce après pièce, à reconstituer le puzzle de sa vie. Il s'est rapidement rendu compte que «les gens [qu'il] rencontrait et qui avaient des idées intéressantes avaient presque tous fait un *trip* avec Hubbard: des professeurs de Stanford, de Berkeley, le personnel du SRI, des ingénieurs informatiques, des scientifiques, des écrivains. Tous avaient été transformés par cette expérience». Plusieurs des premiers ingénieurs informatiques prenaient du LSD pour concevoir des puces électroniques, à une époque où l'on ne disposait pas encore des moyens de les concevoir par ordinateur. «Il fallait être capable de visualiser des schémas en trois dimensions d'une complexité stupéfiante, et de garder ensuite

tout ça en mémoire. Ils avaient découvert que le LSD pouvait les y aider.»

Schwartz a fini par s'apercevoir que «tout le monde dans cette communauté» – soit les férus de technologie de la région de San Francisco au début des années 1960 et 1970 et le cercle qui gravitait autour du Whole Earth Network de Stewart Brand – «avait pris du LSD de Hubbard».

Pourquoi les ingénieurs, en particulier, étaient-ils si attirés par les psychédéliques? Schwartz, lui-même ingénieur en aérospatiale de formation, pense que, contrairement aux chercheurs qui peuvent simplifier les problèmes sur lesquels ils travaillent, «la résolution de problèmes en ingénierie comporte toujours une part irréductible de complexité. Il vous faut toujours jongler avec des variables complexes que vous n'arrivez jamais à définir parfaitement; vous cherchez alors des motifs récurrents, et le LSD vous aide à visualiser de tels schémas. Je suis convaincu que le LSD de Hubbard que nous avons tous pris a eu un rôle majeur dans l'émergence de la Silicon Valley».

Stewart Brand a reçu le baptême du feu psychédélique à l'IFAS en 1962, sous la houlette de James Fadiman. Sa première expérience du LSD a été «sans intérêt» d'après ce dont il se souvient, mais les *trips* qui ont suivi ont profondément bouleversé sa vision du monde – et indirectement la nôtre. Il en a résulté la création du Whole Earth Network (lequel comprenait Peter Schwartz, Esther Dyson, Kevin Kelly, Howard Rheingold et John Perry Barlow), qui a joué un rôle essentiel dans la redéfinition de la fonction et de la place des ordinateurs dans nos vies: d'instruments de contrôle au service du complexe militaro-industriel – associés à la carte perforée, symbole

même de l'«Homme de l'Organisation» –, les ordinateurs sont devenus des outils de libération personnelle et le moyen de former une communauté virtuelle, très contre-culturelle dans son approche. Dans quelle mesure le concept de cyberspace, ce lieu immatériel où l'on peut se construire une nouvelle identité et rejoindre une communauté d'autres sujets virtuels, doit-il son existence à une imagination sous acide? Et la réalité virtuelle²¹? La notion même de cybernétique, c'est-à-dire l'idée que la réalité matérielle puisse être traduite en bits d'information, doit peut-être, elle aussi, quelque chose à l'expérience LSD et à la capacité de cette substance à transformer la matière en esprit.

Pour Brand, le principal intérêt du LSD a été de libérer la créativité de son groupe, ce qui a, dans un premier temps, permis de mettre à la disposition de chacun la puissance des ordinateurs en réseau (grâce à des visionnaires du SRI comme Doug Engelbart et aux premiers hackers), avant que les ordinateurs eux-mêmes ne prennent le dessus. («À un certain point, les drogues ont atteint leurs limites, explique Brand, alors que les ordinateurs ont continué à évoluer.») Après son passage à l'IFAS, Brand s'est rapproché de Ken Kesey et de ses fameux Acid Tests, «une forme d'expression artistique participative qui a directement inspiré le Burning Man», le grand rassemblement annuel des amateurs d'arts, de technologies et de psychédéliques dans le désert du Nevada. Selon lui, le LSD a constitué un ingrédient essentiel de l'esprit de collaboration en matière d'expérimentations et de l'esprit de tolérance à l'égard de l'échec, caractéristique de la culture technologique de la côte Ouest. «Cela nous a permis d'essayer des trucs bizarres avec d'autres gens», résume-t-il.

Il pouvait arriver que le LSD donne lieu à d'authentiques illuminations, comme cela a été le cas pour Brand lui-même, un après-midi glacial du printemps 1966. Un jour qu'il s'ennuyait, il est monté sur le toit de son immeuble de North Beach et a pris une centaine de microgrammes d'acide – la dose recommandée par Fadiman pour stimuler la créativité. Alors qu'il regardait en direction du centre-ville, emmitoufflé dans une couverture, les rues bordées d'immeubles lui ont semblé ne pas être tout à fait parallèles. Cela devait être dû à la courbure de la Terre, a-t-il pensé. Il a alors réalisé que lorsque nous concevons la Terre comme une surface plane, et c'est généralement le cas, elle nous paraît infinie, tout comme ses richesses. «Le rapport à l'infini est celui de la consommation, s'est-il dit, mais une Terre ronde, qui ressemblerait à un vaisseau spatial aux ressources limitées, nous apparaîtrait comme quelque chose devant absolument être protégé.» Du moins, c'est ce qui lui a frappé l'esprit cet après-midi-là, «du haut de ses trois étages et après une centaine de microgrammes».

Si seulement il pouvait en informer le monde entier! Mais comment faire? Il a soudain songé au programme spatial et s'est demandé: «Pourquoi n'a-t-on pas d'image de la Terre vue de l'espace?» Cette idée a dès lors commencé à l'obséder: comment mettre la main sur cette photo qui pourrait révolutionner notre compréhension de notre place dans l'univers? «*Je sais, je vais fabriquer une épinglette!* Mais pour dire quoi? “On veut une photo de la Terre prise de l'espace.” Non, il faudrait que ce soit une question, peut-être un peu parano, comme “Pourquoi n'a-t-on toujours pas de photo de la Terre tout entière?”»

Brand est redescendu de son toit et a lancé une campagne, qui est parvenue jusqu'au Congrès et à la NASA. Coïncidence ou non, deux ans plus tard, en 1968, les astronautes de la mission *Apollo* ont tourné leurs objectifs vers la Terre et ont donné au monde la première photographie de notre planète vue de la Lune. Cette même année, Stewart Brand publiait la première édition de son *Whole Earth Catalog*²². Tout avait-il donc changé? On pouvait alors sincèrement le penser.

Deuxième partie: la répression

Timothy Leary ne s'est intéressé que tardivement aux psychédéliques. Lorsqu'il a lancé le projet Psilocybine à Harvard en 1960, la recherche sur les psychédéliques comptait déjà une bonne dizaine d'années d'existence en Amérique du Nord, comme le prouvent les centaines d'articles scientifiques publiés avant cette date et les grandes conférences internationales qui se sont tenues durant les années 1950. Leary n'a toutefois fait que rarement référence aux travaux antérieurs à son arrivée, préférant donner l'impression que ses recherches avaient ouvert un chapitre radicalement nouveau de l'histoire de la psychologie. En 1960, l'avenir des psychédéliques semblait prometteur. En l'espace d'à peine cinq ans, le climat politique et culturel va pourtant faire basculer les États-Unis dans une véritable panique par rapport au LSD. La quasi-totalité des études sur ces substances vont être progressivement abandonnées ou entreront dans la clandestinité. *Que s'est-il passé?*

«Timothy Leary», est-on tenté de répondre, sans doute un peu rapidement. La plupart de ceux que j'ai interrogés à ce propos (c'est-

à-dire des dizaines de personnes) m'ont tout d'abord répondu «C'est beaucoup trop facile d'accuser Leary» ... avant de faire exactement cela. Il est difficile de nier que le flamboyant professeur de psychologie avec son appétit pour la publicité, qu'elle soit bonne *ou* mauvaise, a causé beaucoup de torts à la recherche psychédélique. C'est une réalité. Il n'en reste pas moins qu'une fois sorties des laboratoires et entrées dans les mœurs ces drogues ont libéré des forces et enclenché des dynamiques sociales qu'il n'était guère possible de contrôler – et dont nul ne peut revendiquer la paternité. Avec ou sans les pitreries insouciantes, joyeuses et largement médiatisées de Timothy Leary, le pouvoir dionysiaque du LSD ne pouvait que provoquer une onde de choc – et un retour de bâton.

Lorsque Leary a été engagé par Harvard en 1959, il avait la réputation d'être l'un des meilleurs spécialistes de la psychologie de la personnalité; il était pourtant, à cette époque, quelque peu désenchanté de son champ d'expertise (en 1959, Leary n'avait pas encore expérimenté la psilocybine, il la testera pour la première fois à Cuernavaca durant l'été 1960)⁸³. Quelques années auparavant, alors qu'il dirigeait le département de recherche psychiatrique à l'hôpital Kaiser, à Oakland, il avait mené, avec l'un des ses collègues, une petite expérience visant à évaluer l'efficacité de la psychothérapie. Des patients qui cherchaient à obtenir un traitement psychiatrique avaient été divisés en deux groupes: le premier avait reçu le traitement standard en vigueur à l'époque et le second (composé de patients sur liste d'attente) n'avait fait l'objet d'aucune prise en charge. Au bout d'un an, un tiers des sujets se portaient mieux, un tiers allait moins bien, et le dernier tiers n'avait évolué ni dans un sens ni dans l'autre. Et cela, quel que soit le groupe auquel

ces patients appartenaient. Le recours au traitement ne semblait donc faire aucune différence. Quel était donc l'utilité de la psychothérapie conventionnelle? Et de la psychologie? Leary commençait à se poser des questions.

À Harvard, au sein du Département des relations sociales, Leary s'est très vite taillé une réputation de professeur charismatique et dynamique, quoique quelque peu cynique. Le beau professeur était un grand bavard, aussi expansif qu'un Irlandais et pourvu d'un charme irrésistible, tout particulièrement auprès des femmes. Leary a toujours eu une nature espiègle et rebelle, ce qui lui a valu d'être traduit en cour martiale pour manquement au code d'honneur lors de son passage à l'Académie militaire de West Point et de se faire renvoyer de l'Université d'Alabama après avoir passé une nuit dans le dortoir des filles. L'institution même que représentait Harvard était de nature à réveiller chez lui ce trait de caractère. Avec cynisme, Leary qualifiait de «jeu» la recherche psychologique. Herbert Kelman, l'un de ses collègues au département, qui deviendra plus tard son ennemi juré, se souvient de ce jeune professeur comme de quelqu'un «d'agréable» (Kelman l'a notamment aidé à trouver son premier logement), mais à l'égard de qui il a «tout de suite eu des doutes. [Leary] parlait souvent sans réfléchir de choses dont il ne connaissait rien, comme l'existentialisme, et il disait à nos étudiants que la psychologie n'était qu'un jeu. Cela me paraissait excessivement cavalier et irresponsable».

Aujourd'hui nonagénaire, Kelman vit avec sa femme dans un petit appartement d'une résidence pour personnes âgées à West Cambridge. Il n'éprouve aucune rancœur contre Leary, même s'il n'a guère de respect pour l'homme en tant que professeur ou chercheur.

Selon lui, Leary ne croyait déjà plus à la science bien avant que les psychédéliques n'entrent dans sa vie. «Il avait déjà commencé à partir en vrille.»

Timothy Leary a découvert la psilocybine au Mexique, au bord d'une piscine, au cours de l'été 1960, soit trois ans après la publication, dans *Life*, de l'article de R. Gordon Wasson sur «les champignons qui provoquent d'étranges visions». Ces champignons vont bouleverser la vie de Leary. En un après-midi, sa passion pour les mystères de l'esprit humain va être ravivée, voire décuplée.

«En quatre heures au bord de cette piscine de Cuernavaca, j'ai plus appris sur l'esprit, le cerveau et ses structures qu'en quinze ans de psychologie, a-t-il écrit dans *Flashbacks*, son autobiographie parue en 1983. J'ai appris que le cerveau était un ordinateur organique sous-utilisé... J'ai découvert que l'état de conscience ordinaire n'était qu'une goutte d'eau dans un océan d'intelligence. Qu'il était possible d'étendre de façon méthodique les champs de la conscience et de l'intelligence. Qu'il était possible de reprogrammer le cerveau⁸⁴.»

Leary est revenu de ce voyage intérieur avec l'envie irrésistible de «le raconter à tout le monde», comme il l'a indiqué dans *High Priest* (Grand Prêtre) ses mémoires de 1968. Et en quelques lignes prophétiques, il a résumé toute sa future trajectoire:

Écoutez! Réveillez-vous! Vous êtes Dieu! Le projet divin est inscrit dans vos cellules. Écoutez! Prenez ce sacrement! Vous verrez! Vous aurez la révélation! Ça va changer votre vie⁸⁵!

Néanmoins, à Harvard, Leary s'est astreint aux règles de la méthode scientifique. Pendant un an ou deux, tout au moins. De retour à l'université cet automne-là, il a recruté Richard Alpert, un

jeune assistant prometteur et héritier d'une fortune provenant des chemins de fer. Après avoir obtenu l'approbation tacite de leur directeur de département, David McClelland, les deux hommes ont lancé le projet Psilocybine, le dirigeant à partir du minuscule placard à balais qui leur tenait lieu de bureau, dans un bâtiment situé au 5 Divinity Avenue (j'ai tenté de retrouver cet immeuble, avant de constater qu'il avait été rasé depuis bien longtemps pour être remplacé par un vaste bâtiment en briques, de la longueur d'une rue, consacré aux sciences). Leary le beau parleur avait su trouver les arguments pour convaincre Harvard que son projet de recherche s'inscrivait dans la droite ligne des travaux de William James, lequel s'était, au début du siècle et dans ce même établissement, intéressé aux états de conscience modifiés et à l'expérience mystique. L'université n'a posé qu'une seule condition: Leary et Alpert pouvaient administrer des drogues à leurs étudiants, mais uniquement à ceux de deuxième cycle. Peu de temps après, un nouveau cours au titre étrange a fait son apparition dans la liste de ceux proposés à Harvard:

Expérimentations sur l'expansion de la conscience

Étude de la littérature décrivant les modifications de la conscience induites par un facteur interne ou externe. Analyse multiculturelle des composantes fondamentales de l'expérience mystique. Les participants seront invités à prendre part à des expériences sur les méthodes d'expansion de la conscience et réaliseront une analyse des problèmes de méthodologie. Ce séminaire est réservé aux étudiants de deuxième cycle. Admission soumise à l'approbation du professeur⁸⁶.

Ce cours sur «l'expansion de la conscience» a connu un très grand succès.

* * *

Les trois années d'existence du projet Psilocybine de Harvard n'auront étonnamment abouti qu'à peu de résultats, à tout le moins sur le plan scientifique. Pour leurs premières expériences, Leary et Alpert ont administré de la psilocybine à des centaines de personnes, y compris des femmes au foyer, des musiciens, des artistes, des universitaires, des écrivains, des collègues psychologues et des étudiants, qui ont ensuite répondu à un questionnaire pour décrire leur expérience. D'après ce qu'indique le compte rendu «Américains et champignons en environnement naturaliste: rapport préliminaire», la plupart des sujets ont vécu une expérience globalement très positive qui a changé leur vie.

Le terme «naturaliste» employé par Leary était approprié, dans la mesure où ces séances ne se déroulaient pas dans les locaux de l'université, mais dans de confortables salons baignés de musique douce et éclairés à la chandelle. Vues de l'extérieur, ces expériences ressemblaient davantage à de véritables fêtes, notamment parce que les chercheurs se joignaient la plupart du temps aux volontaires (Leary et Alpert ont, au cours de leur vie, avalé des quantités astronomiques de psilocybine et, plus tard, de LSD). Au début tout au moins, Leary, Alpert et leurs étudiants diplômés se sont astreints à consigner leurs expériences et celles de leurs sujets, comme s'ils étaient les premiers à explorer ces frontières de la conscience et que les travaux des dix années précédentes sur les psychédéliques n'avaient jamais existé. «Nous étions seuls, a écrit Leary, avec une certaine mauvaise foi. Il n'y avait presque rien dans la littérature

occidentale pour nous guider, aucune carte, aucun texte reconnaissant ne serait-ce que l'existence d'états de conscience modifiés⁸⁷.»

Grâce à son vaste travail de terrain, Leary a néanmoins produit quelques travaux originaux en théorisant les notions de *set* et de *setting*, qu'il a introduites dans la littérature scientifique. Ces termes – et non les concepts qu'ils recouvrent, dont le crédit revient essentiellement à Al Hubbard – constituent sans doute la contribution la plus solide de Leary à la recherche psychédélique. Durant ces premières années à Harvard, Leary et Alpert ont publié quelques articles qui valent encore aujourd'hui la peine d'être lus, non seulement pour leur style et leurs fines observations ethnographiques, mais également parce qu'on y entrevoit les premières manifestations d'une nouvelle sensibilité.

Partant de l'idée que les expériences qui ont changé la vie des participants au projet Psilocybine pourraient avoir des applications sociales plus vastes, Leary et l'un de ses jeunes étudiants, Ralph Metzner, ont imaginé, en 1961, un projet de recherche plus ambitieux encore. L'expérience de la prison de Concord visait à déterminer si la psilocybine pouvait être utilisée pour réduire le taux de récidive parmi une population de criminels endurcis. Le simple fait que cette expérience audacieuse a été autorisée en dit long sur le charme et la capacité de persuasion de Leary, qui a réussi à obtenir la signature non seulement du psychiatre de la prison, mais aussi de son directeur.

L'idée était de comparer le taux de récidive de deux groupes de détenus de la prison à sécurité maximale de Concord, dans le Massachusetts. Un premier groupe de trente-deux individus a reçu

de la psilocybine à l'occasion de séances qui se sont déroulées dans l'enceinte même de la prison, tout comme l'un des membres de l'équipe de Leary – de manière à ne pas traiter leurs sujets comme des cobayes ni se placer en position de supériorité par rapport à eux²³, comme l'a expliqué Leary. Un autre collaborateur s'est quant à lui abstenu de toute consommation, de sorte qu'il puisse observer et prendre des notes. Un second groupe de prisonniers n'a en parallèle reçu aucune drogue ni traitement particulier. Les deux groupes ont ensuite été suivis pendant plusieurs mois après leur libération.

Leary a publié des résultats impressionnants: dix mois après leur sortie de prison, seuls 25% des détenus traités à la psilocybine étaient retournés derrière les barreaux, contre 80% dans le groupe témoin⁸⁸. Toutefois, réexaminant méticuleusement chacun de ces cas quelques décennies plus tard, Rick Doblin, de la MAPS, en a conclu que Leary avait largement exagéré ses résultats et qu'il n'existait en réalité aucune différence statistiquement significative entre les taux de récidive des deux groupes⁸⁹ (à l'époque déjà, les lacunes méthodologiques de l'étude avaient poussé David McClelland, le directeur du département, à envoyer un sévère rappel à l'ordre à Metzner). «C'était le genre de travaux qui faisait pester les scientifiques⁹⁰», a dit Sidney Cohen à propos du travail de Leary.

Leary a joué un rôle plus marginal dans une autre étude, beaucoup plus crédible celle-là, au printemps 1962: l'expérience du Vendredi saint, décrite au premier chapitre. Contrairement à ce qui s'est passé dans la prison de Concord, cette étude s'est efforcée de respecter les procédures d'une expérience en double aveugle. Ni les chercheurs ni leurs sujets (vingt étudiants en théologie) n'ont su lesquels des participants avaient reçu de la drogue ou un placebo (actif, dans ce

cas). Certes, tout cela était loin d'être parfait; dans son rapport, Pahnke a omis de mentionner que l'un des participants avait paniqué et qu'un autre avait dû être mis sous sédatifs. Cependant, sa principale conclusion, à savoir que la psilocybine pouvait de façon fiable donner lieu à une expérience mystique «similaire, voire parfaitement identique aux expériences décrites dans la littérature», reste valable et a contribué au regain d'intérêt pour les psychédéliques, notamment à Johns Hopkins, où cette expérience a été reproduite (dans ses grandes lignes) en 2006.

Le mérite de cette expérience revient en grande partie à Walter Pahnke et non à Timothy Leary, qui en a critiqué le dispositif dès le départ. Le recours à un placebo et à un groupe témoin était d'après lui une perte de temps. «S'il y a bien une chose que nous avons apprise de cette expérience, a écrit Leary quelques années plus tard, c'est qu'il est parfaitement inutile de procéder en double aveugle avec les psychédéliques. Au bout de cinq minutes, plus personne ne trompe personne⁹¹.»

* * *

En 1962, Leary ne s'intéressait plus à la science; il s'apprêtait, comme il l'a dit lui-même, à arrêter de «jouer au psychologue» pour commencer à «jouer au gourou» (le trait de caractère le plus attachant de Leary était sans doute qu'il ne se prenait jamais trop au sérieux – même en tant que gourou). Il était devenu évident pour lui que la portée spirituelle et culturelle de la psilocybine et du LSD dépassait de loin tous leurs bénéfices thérapeutiques. Comme chez Hubbard, Huxley et Osmond avant lui, les psychédéliques avaient convaincu Leary qu'ils avaient non seulement un pouvoir de guérison, mais également celui de changer la société et de sauver

l'humanité, et que sa mission était d'être leur prophète. Tout se passait comme si ces drogues avaient d'elles-mêmes élaboré un plan parfait pour assurer leur propre prolifération, en colonisant le cerveau d'un certain type d'humains particulièrement charismatiques et messianiques.

«À Harvard, on pensait l'histoire sur le très long terme, a écrit plus tard Leary à propos de cette période. Nous estimions que le temps des années 1950, superficielles et nostalgiques, était révolu et que le moment était venu pour des visions d'avant-garde, alors que les États-Unis n'avaient plus de philosophie et qu'une nouvelle métaphysique, empirique et tangible, était devenue indispensable⁹².» La bombe nucléaire et la guerre froide constituaient la toile de fond de ces idées, leur conférant un certain degré d'urgence.

Leary a également été encouragé dans sa conversion de scientifique en évangéliste par certains des artistes qu'il a initiés aux psychédéliques. En décembre 1960, à l'occasion d'une séance qui s'est tenue chez lui, à Newton, Leary a donné de la psilocybine au poète Allen Ginsberg, lequel n'avait nul besoin de stimulant chimique pour jouer les prophètes visionnaires. Vers la fin d'un *trip* extatique, Ginsberg a dévalé les escaliers, s'est débarrassé de tous ses vêtements et a annoncé qu'il allait marcher nu dans les rues de Newton pour prêcher la bonne parole.

«Nous allons apprendre aux gens à cesser de haïr, a dit Ginsberg, et lancer un mouvement pour la paix et l'amour⁹³.» On peut presque entendre dans ces paroles le cri de naissance des années 1960, le poussin, encore humide et luisant, qui émerge de sa coquille dans un craquement. Lorsque Leary est parvenu à persuader Ginsberg de

revenir à l'intérieur (entre autres parce que c'était le mois de décembre), celui-ci a pris le téléphone et a commencé à appeler les chefs d'État de la planète pour amener Kennedy, Khrouchtchev et Mao à régler leurs différends. Il n'est finalement parvenu à joindre que son ami Jack Kerouac, à qui il s'est présenté comme Dieu («Ici D-I-E-U») avant de le presser de consommer ces champignons magiques.

Comme il le fera par la suite avec tout le monde.

Ginsberg était convaincu que Leary, le professeur de Harvard, était le candidat idéal pour mener la nouvelle croisade psychédélique. Pour Ginsberg, le fait que le nouveau prophète «soit issu de l'Université Harvard», l'alma mater du président nouvellement élu, était un «clin d'œil de l'histoire»: «Le seul et unique Dr Leary, un homme respectable, un homme du monde face au devoir du Messie.» Venant d'un tel poète, ces mots sont tombés comme des graines sur le terreau éminemment fertile de l'ego de Timothy Leary. (C'est là un des nombreux paradoxes des psychédéliques: la dissolution de l'ego que leur consommation entraîne peut provoquer chez certains une inflation massive de ce même ego. Ayant pu avoir accès à un important secret de l'univers, ceux-ci se sentent élus et appelés à faire de grandes choses.)

Huxley, Hubbard et Osmond partageaient le sentiment de mission historique de Leary, mais ils avaient une idée très différente de la façon avec laquelle la remplir. Tous trois envisageaient la spiritualité comme quelque chose à diffuser tout d'abord parmi l'élite, avant de laisser cette nouvelle forme de conscience se répandre dans le peuple, qui, d'après eux, n'était pas prêt à affronter une expérience aussi bouleversante d'un seul coup. Ils s'inspiraient en cela des

mystères d'Éleusis, rites au cours desquels l'élite grecque se rassemblait en secret pour boire le *kykeon* sacré et partager une nuit de révélation. Mais Leary et Ginsberg, deux Américains pure laine, étaient déterminés à démocratiser cette expérience visionnaire et à rendre la transcendance *immédiatement* accessible à tous. C'était, selon eux, l'exceptionnel avantage des psychédéliques: pour la première fois, l'humanité avait à sa disposition les moyens techniques d'accéder à la spiritualité. Lester Grinspoon, professeur de psychiatrie à Harvard, a plus tard parfaitement résumé cet état d'esprit dans son livre *Psychedelic Drugs Reconsidered* (Nouvelle approche des drogues psychédéliques), coécrit avec James Bakalar: «Les psychédéliques ont ouvert au tourisme de masse des territoires mentaux jusqu'alors réservés à quelques aventuriers particulièrement intrépides, pour la plupart des mystiques religieux⁹⁴.» Ainsi qu'à des artistes visionnaires comme William Blake, Walt Whitman ou Allen Ginsberg. Désormais, il suffisait d'une pilule ou d'un carré de buvard pour que n'importe qui fasse l'expérience directe de ce dont parlaient Blake et Whitman.

Cette nouvelle forme de tourisme spirituel ne faisait toutefois pas encore l'objet de beaucoup de publicité en ce printemps 1962. Du moins jusqu'à ce que les médias, à commencer par le journal étudiant de Harvard, le *Crimson*, s'emparent de la controverse autour du projet Psilocybine. Harvard étant Harvard, et Leary, Leary, l'histoire s'est rapidement étendue à la presse nationale. Le professeur de psychologie est devenu une célébrité, ce qui a du même coup précipité son départ de Harvard, tout comme celui de Richard Alpert. Ce scandale a préfiguré et alimenté la réaction contre les

psychédéliques, laquelle allait bientôt mettre un terme à la plupart des recherches en cours.

Le projet de Leary et Alpert avait, dès son lancement, suscité un certain malaise chez leurs collègues de Harvard. Dans une note de service datant de 1961⁹⁵, David McClelland s'interrogeait sur l'absence de surveillance médicale et de contrôle au cours des études «naturalistes» de Leary et Alpert, ainsi que sur leur insistance à absorber les drogues qu'ils administraient à leurs sujets, qui se comptaient par centaines («à quelle fréquence faut-il prendre de la psilocybine?» a-t-il écrit, en référence à Leary et Alpert). Pour McClelland, tous deux faisaient preuve d'une grande «naïveté philosophique».

«Beaucoup de rapports font état de profondes expériences mystiques, mais ce qu'il en ressort principalement est l'émerveillement des auteurs face à leur propre profondeur d'analyse», a écrit McClelland. L'année suivante, dans une critique détaillée de l'expérience de la prison de Concord, il a accusé Metzner de n'avoir pas su «analyser [ses] données minutieusement et objectivement», ajoutant: «Vous connaissez les conclusions à l'avance [...] et les données ne servent qu'à appuyer ce dont vous êtes déjà convaincu⁹⁶.» La popularité du projet Psilocybine chez les étudiants ainsi que son caractère exclusif faisaient grincer des dents le reste du corps professoral, qui voyait en Leary, Alpert et leurs drogues une concurrence majeure vis-à-vis de la ressource la plus précieuse du campus, à savoir les meilleurs étudiants.

Ces doléances n'ont toutefois pas dépassé les murs de Harvard jusqu'au mois de mars 1962. C'est à cette époque qu'à la demande de Herb Kelman, McClelland a convoqué étudiants et professeurs pour

qu'ils lui fassent part de leurs préoccupations concernant le projet Psilocybine. Kelman avait demandé qu'une telle réunion soit organisée parce que ses étudiants lui avaient rapporté qu'une sorte de secte s'était constituée autour de Leary et d'Alpert et que certains étudiants avaient ressenti des pressions pour qu'ils consomment des drogues. Peu après le début de la réunion, Kelman a pris la parole: «J'aimerais pouvoir traiter ce problème comme un désaccord scientifique, mais ces travaux violent les valeurs de la communauté universitaire. Tout ce programme baigne dans une atmosphère anti-intellectuelle. Il y a une focalisation sur l'expérience pure, et non sur la verbalisation des résultats⁹⁷.»

«Je suis également au regret de dire que les docteurs Leary et Alpert ont adopté une attitude très nonchalante à l'égard de ces expériences, surtout en ce qui concerne les effets que ces drogues pourraient entraîner chez leurs sujets.»

Et Kelman de conclure:

«Ce qui me préoccupe le plus, ainsi que ceux qui sont venus me voir, c'est la façon dont les effets psychiques et hallucinatoires de ces drogues ont été utilisés pour former une sorte de "secte d'initiés" au sein de notre département. Ceux qui refusent d'y participer sont qualifiés de "ringards". Mon avis est qu'il ne faut pas encourager ce genre de comportements dans ce département.»

Les drogues psychédéliques divisaient un département de Harvard comme elles allaient bientôt diviser la société.

Alpert a répondu avec force, affirmant que ces travaux s'inscrivaient «dans la droite ligne de ceux de William James», la figure tutélaire du département, et que les critiques de Kelman constituaient une atteinte à la liberté intellectuelle. Leary a toutefois

adopté une attitude plus conciliante, consentant à introduire quelques garde-fous dans ses recherches. Chacun est ensuite rentré chez lui, pensant que l'affaire était close.

Jusqu'au lendemain matin.

À cette réunion, la salle était si remplie de professeurs et d'étudiants que personne n'avait remarqué la présence de Robert Ellis Smith, un jeune étudiant et journaliste pour le *Crimson*, qui prenait des notes avec ardeur. Le lendemain, la controverse était à la une du journal: «*Psychologists Disagree on Psilocybin Research*⁹⁸» (Désaccord entre psychologues à propos des recherches sur la psilocybine). Le jour suivant, l'histoire était reprise par le *Boston Herald*, un journal du groupe Hearst, qui lui avait donné un titre beaucoup plus percutant, à défaut d'être exact: «*Hallucination Drug Fought at Harvard – 350 Students Take Pills*⁹⁹» (Lutte contre les drogues hallucinogènes à Harvard – 350 étudiants prennent des pilules). L'affaire a éclaté au grand jour et Timothy Leary, qui ne manquait jamais une occasion de lâcher un bon mot devant les journalistes, est rapidement devenu une célébrité. Ce qui a d'ailleurs été le cas lorsqu'il a déclaré, après avoir été obligé de confier son stock de psilocybine aux services de santé: «Les drogues psychédéliques provoquent la panique et entraînent une démence temporaire chez ceux qui n'en prennent pas¹⁰⁰.»

À la fin de l'année, Leary et Alpert ont conclu que «ces produits [étaient] trop puissants et trop controversés pour faire l'objet de recherches dans un contexte universitaire¹⁰¹». Ils ont annoncé dans une lettre au *Crimson* qu'ils fondaient la Fédération internationale pour la liberté intérieure (International Federation for Internal Freedom, IFIF) et qu'ils allaient désormais poursuivre leurs

recherches sous l'égide de cette organisation, et non plus sous celle de Harvard. Ils ont également dénoncé les nouvelles restrictions imposées à la recherche psychédélique, non seulement par Harvard, mais aussi par le gouvernement fédéral: à la suite de la tragédie du thalidomide (un nouveau sédatif prescrit aux femmes enceintes pour combattre les nausées matinales, mais qui a causé de graves malformations congénitales chez leurs enfants), le Congrès avait donné pouvoir à la FDA de réglementer les médicaments expérimentaux. «Pour la première fois dans l'histoire des États-Unis, et pour la première fois dans le monde occidental depuis l'Inquisition, des scientifiques travaillent dans la clandestinité», a dénoncé l'IFIF, ajoutant que «l'un des principaux enjeux des dix prochaines années en matière de liberté civile sera le contrôle et l'expansion de la conscience¹⁰²».

«Qui contrôle votre cortex?» demandaient Leary et Alpert dans leur lettre au *Crimson* – c'est-à-dire aux étudiants. «Qui décide de l'étendue et des limites de votre conscience? Si vous voulez étudier votre propre système nerveux, élargir le champ de votre conscience, qui a l'autorité légitime pour décider que vous n'en avez pas le droit et pourquoi?»

On dit souvent que «les psychédéliques se sont échappés des laboratoires» pendant les années 1960, mais il serait plus juste de dire que Timothy Leary et Richard Alpert en ont grand ouvert les portes à la fin de 1962, avec une conviction non dissimulée. «Nous en avons assez de jouer aux scientifiques¹⁰³», a dit Leary à McClelland lorsqu'il est retourné à Harvard l'automne de cette année-là pour la rentrée universitaire. Leary et Alpert étaient alors prêts à jouer à la révolution culturelle.

La communauté des chercheurs psychédéliques d'Amérique du Nord a d'abord réagi avec consternation aux provocations de Leary, avant d'éprouver une certaine inquiétude. Leary est toujours resté en contact suivi avec les groupes du Canada et de la côte Ouest, avec lesquels il correspondait et qu'il allait fréquemment visiter. (Leary et Alpert se sont notamment rendus à la fondation de Stolaroff en 1960 ou 1961. «Je pense qu'ils nous ont trouvés un peu trop coincés», m'a confié Don Allen.) Peu après son arrivée à Harvard, Leary a fait la connaissance de Huxley, de passage pour un semestre d'enseignement au MIT. Huxley s'est beaucoup attaché à ce professeur provocateur qui partageait la même vision que lui quant à l'outil de transformation culturelle que pouvaient représenter les psychédéliques; Huxley craignait toutefois que Leary aille trop vite et ne progresse de façon trop ostensible²⁴. À sa dernière visite à Harvard (Huxley allait mourir à Los Angeles en novembre 1963, le même jour que John F. Kennedy), Huxley a eu le sentiment que Leary avait «raconté de telles absurdités[...] que cela [l]'a inquiété. Non pas pour sa santé mentale – il est parfaitement sain d'esprit –, mais pour son avenir¹⁰⁴.»

Peu après l'annonce par Leary de la création de l'IFIF, Humphry Osmond s'est rendu à Cambridge afin d'essayer de le raisonner. Abram Hoffer et lui-même craignaient que la promotion de ces drogues en dehors de tout cadre clinique ne soit considérée comme une provocation par le gouvernement et que cela ne porte préjudice à leurs recherches. Osmond reprochait également à Leary de travailler sans psychopharmacologue et de considérer ces «produits puissants [comme] des jouets inoffensifs¹⁰⁵». Dans l'espoir d'établir une

différence nette entre recherche véritable et consommation irresponsable (et préoccupé par le fait que la contre-culture contaminait désormais son terme originellement neutre de «psychédélique»), Osmond a voulu inventer un nouveau mot: «psychodélytique¹⁰⁶». Inutile de préciser que sa proposition fut un échec.

«Tu dois répondre à ces objections plutôt que de les repousser avec un grand sourire, aussi cosmique soit-il¹⁰⁷», a dit Osmond à Leary. Il était en effet de retour, le fameux et indestructible sourire de Leary! Osmond n'a toutefois pu obtenir aucune concession de la part de Leary.

Myron Stolaroff a essayé d'enfoncer le clou dans une lettre adressée à Leary dans laquelle il qualifiait sans détour l'IFIF de projet «fou» et prophétisait très justement la répression à venir: cela «fera des ravages parmi nous tous qui travaillons sur le LSD dans ce pays¹⁰⁸».

«Tim, je suis convaincu que tu vas au-devant de sérieux ennuis si tu poursuis ce projet ainsi que tu me l'as décrit, non seulement pour toi, mais pour nous tous également. Cela pourrait causer des dégâts irréversibles dans tout le domaine de la recherche psychédélique.»

Quel *était* donc le projet de l'IFIF? Leary ne s'en cachait pas: il s'agissait d'initier autant d'Américains que possible aux «psychédéliques puissants» afin de changer le pays, cerveau après cerveau¹⁰⁹ Leary avait fait le calcul: «Pour transformer la société américaine tout entière, il faut atteindre la barre des quatre millions de consommateurs de LSD, ce qui devrait être le cas d'ici 1969.»

Leary n'était pas très loin du compte. Même s'ils n'étaient que deux millions à avoir essayé le LSD en 1969, cela avait suffi pour faire

voler en éclats l'esprit américain. Le pays n'était désormais plus le même.

Mais c'est peut-être Al Hubbard, qui a toujours eu une relation difficile avec Leary, qui a réagi le plus violemment à ce projet de révolution mondiale des esprits. Tous deux s'étaient rencontrés peu de temps après l'arrivée de Leary à Harvard, lorsque Hubbard s'était rendu à Cambridge au volant de sa Rolls-Royce pour échanger un peu de son LSD contre de la psilocybine.

«Il s'est pointé dans cet uniforme, s'est souvenu Leary, ce qui a du coup installé une drôle d'ambiance, à la fois de mystère et de cérémonial, du grand n'importe quoi, mais vraiment très impressionnant!» (sujet à propos duquel Leary était assurément qualifié pour porter un jugement). Hubbard «a commencé à débiter des noms à n'en plus finir [...] il m'a même dit qu'il était ami avec le pape.

«Ce qui m'a le plus impressionné, c'est que, d'un côté, il ressemblait à un petit escroc et, de l'autre, il avait tous les grands de ce monde dans sa poche qui le soutenaient¹¹⁰.»

Le charme légendaire de Leary n'a jamais vraiment opéré sur Hubbard, un homme pieux et profondément conservateur, qui n'a toujours eu que mépris pour la publicité et la contre-culture alors naissante. «J'ai tout de suite aimé Tim, dès qu'on s'est rencontrés, a dit Hubbard quelques années plus tard, mais je l'ai averti des dizaines de fois» de ne pas chercher les ennuis et de rester à l'écart de la presse¹¹¹. «Il avait l'air plein de bonnes intentions, mais il est allé trop loin [...] et il est devenu très nuisible.» Comme beaucoup de ses collègues, Hubbard s'opposait totalement à l'approche dilettante de Leary à l'égard des psychédéliques, et tout particulièrement à sa

volonté de se passer d'un guide expérimenté. Son attitude à l'endroit de Leary a peut-être également été influencée par ses nombreuses relations dans les forces de l'ordre et les services de renseignement, qui avaient désormais le professeur dans leur ligne de mire.

À en croire Osmond, l'antipathie du Capitaine à l'égard de Leary s'est manifestée d'une façon alarmante durant une séance psychédélique à laquelle tous deux participaient, alors que la polémique enflait dans la presse et l'opinion. «Al est devenu obsédé par l'idée qu'il devait tuer Timothy. Alors que je tentais de le raisonner en lui disant que ce serait une très mauvaise idée, j'ai eu peur à un moment qu'il ne veuille me tirer dessus¹¹².»

Hubbard avait probablement raison de penser que seule une balle pouvait arrêter Leary. Comme l'a écrit Stolaroff en conclusion de la lettre qu'il lui a adressée: «Je suppose qu'il y a peu de chances que tu changes d'avis, maintenant que tu as le mors si fermement aux dents¹¹³.»

* * *

Au printemps 1963, Leary avait déjà un pied en dehors de Harvard; il n'assurait plus ses cours et exprimait ouvertement son intention de quitter l'établissement dès la fin de l'année scolaire, à la fin de son contrat. Richard Alpert avait quant à lui obtenu un nouveau poste à Harvard Graduate School of Education et avait bien l'intention d'y rester. Du moins telle était la situation jusqu'à ce qu'un nouvel article explosif du *Crimson* n'entraîne leur renvoi immédiat. Cette fois, c'était un étudiant de premier cycle, Andrew Weil, qui en était à l'origine.

Weil était arrivé à Harvard avec un vif intérêt pour les psychédéliques (adolescent, il avait dévoré *The Doors of Perception*,

de Huxley) et lorsqu'il a appris l'existence du projet Psilocybine, il est immédiatement entré en contact avec Leary pour lui demander d'y participer.

Leary lui a alors expliqué qu'il ne pouvait accepter que des étudiants de deuxième cycle; il lui a toutefois indiqué le nom d'une société basée au Texas auprès de laquelle il pourrait se procurer de la mescaline (alors encore légale), ce que Weil s'est empressé de faire (en utilisant du papier à en-tête de l'université). Weil a été ébloui par le potentiel des psychédéliques et a contribué à la création d'un groupe de mescaline avec d'autres étudiants de premier cycle. Mais ce que Weil désirait plus que tout, c'était faire partie du club très exclusif de Leary et Alpert; lorsqu'il a appris, à l'automne 1962, que certains étudiants de premier cycle avaient obtenu des drogues de la part de Richard Alpert, il est devenu furieux. Il est allé voir le rédacteur en chef du *Crimson* et lui a proposé d'enquêter sur le sujet.

Weil a commencé à se renseigner sur les quelques étudiants qui avaient été «initiés» par Alpert, en violation de la règle fixée par l'université. (Weil écrira plus tard que «les étudiants et d'autres personnes prenaient des hallucinogènes pour séduire des hétérosexuels et des homosexuels¹¹⁴».) Il s'est toutefois heurté à deux problèmes: aucun des étudiants concernés n'était prêt à témoigner et les avocats du *Crimson* craignaient les possibles répercussions de la publication d'accusations diffamatoires contre des professeurs. Ils ont donc conseillé à Weil de transmettre ses informations à l'administration de Harvard; il pourrait ensuite rédiger un article sur les mesures prises par l'université en réponse à ces accusations, ce qui limiterait le risque de poursuites contre le

journal. Il n'en restait pas moins que Weil avait besoin du témoignage d'un étudiant.

Weil s'est alors rendu à New York pour rencontrer le père de l'un de ces étudiants, Ronnie Winston, et lui a proposé un marché. Comme le raconte Alpert²⁵, «il est allé voir Harry Winston, le célèbre joaillier de la Cinquième Avenue, et lui a dit: "Un des membres de la faculté fournit des drogues à votre fils. S'il reconnaît les faits, nous n'indiquerons pas son nom dans l'article."» Le jeune Ronnie s'est donc rendu dans le bureau du doyen et lorsqu'on lui a demandé s'il avait consommé de la drogue venant d'Albert, il a reconnu les faits: «Oui, monsieur, je l'ai fait. Et ça a été, a-t-il ajouté, l'expérience la plus formatrice que j'aie jamais connue à Harvard¹¹⁵.»

Leary et Alpert sont, semble-t-il, les deux seuls professeurs à avoir été renvoyés de Harvard au XX^e siècle¹¹⁶ (techniquement, Leary n'a pas été renvoyé, mais l'université a cessé de le rémunérer plusieurs mois avant la fin de son contrat). La nouvelle a fait la une des journaux nationaux et des millions d'Américains ont alors découvert la controverse relative à ces substances exotiques. Andrew Weil a également été sollicité par le magazine *Look* pour rédiger un article sur la controverse, ce qui a contribué à la faire connaître plus largement encore. Il y décrit la communauté psychédélique de Harvard à la troisième personne et évoque «un groupe d'étudiants de premier cycle [...] qui mène des expériences clandestines avec de la mescaline¹¹⁷», en se gardant bien de préciser qu'il en est l'un des instigateurs.

Andrew Weil n'est évidemment pas particulièrement fier de cet épisode; lorsque je lui en ai récemment reparlé, il m'a avoué avoir toujours eu mauvaise conscience et fait amende honorable auprès de

Leary et de Ram Dass (deux ans après son renvoi de Harvard, Alpert s'est envolé vers l'Inde pour un voyage spirituel dont il est revenu sous le nom de Ram Dass). Leary a accepté ses excuses (il était manifestement incapable de nourrir une quelconque forme de ressentiment), mais Ram Dass a refusé de parler à Weil pendant des années, ce qui a beaucoup peiné ce dernier. Après la crise cardiaque dont Ram Dass a été victime en 1997, Weil s'est rendu à Hawaï pour obtenir son pardon. Ram Dass le lui a finalement accordé et lui a dit qu'il en était venu à considérer le fait d'avoir été renvoyé de Harvard comme une bénédiction. «Si tu n'avais pas fait ce que tu as fait, a-t-il dit à Weil, je ne serais jamais devenu Ram Dass.»

* * *

Il est sans doute temps, alors qu'ils quittent Harvard, de prendre congé de Timothy Leary et de Richard Alpert, même si leur périple dans la culture américaine était alors loin d'être terminé et allait encore réserver bien des surprises. Tous deux (et leur cohorte d'anciens étudiants et autres) allaient bientôt se mettre en route: l'IFIF, qui deviendrait la Ligue pour la découverte spirituelle (League for Spiritual Discovery), déménagera de Cambridge à Zihuatanejo jusqu'à ce que le gouvernement mexicain (sous la pression des autorités américaines) l'expulse. Le groupe s'installera ensuite brièvement à la Dominique, dans les Caraïbes, avant de se faire à nouveau expulser et de s'installer pour plusieurs années tapageuses dans un manoir de soixante-quatre pièces à Millbrook, dans l'État de New York, prêté par un richissime mécène du nom de Billy Hitchcock.

Adulé par la contre-culture naissante, Leary a été invité (ainsi qu'Allen Ginsberg) à prendre la parole lors du premier Human Be-In

tenu dans le Golden Gate Park, à San Francisco, en janvier 1967, un rassemblement qui a attiré près de vingt-cinq mille jeunes; le LSD y était distribué gratuitement, et c'est une foule en transe qui a écouté les orateurs annoncer l'avènement d'une ère nouvelle. C'est à cette occasion que l'ex-professeur, qui avait pour la circonstance troqué son costume de chez Brooks Brothers contre une longue tunique blanche et des colliers de perles (et ajouté quelques fleurs dans ses cheveux grisonnants), a appelé la foule des «hippies» (un terme popularisé cette même année par le chroniqueur local Herb Caen) à «*turn on, tune in, drop out*». Ce slogan (qu'il a d'abord dit avoir imaginé sous la douche, avant d'indiquer, des années plus tard, «l'avoir reçu¹¹⁸» de Marshall McLuhan) lui collera à la peau jusqu'à la fin de ses jours et lui vaudra l'hostilité des parents et des autorités politiques du monde entier.

La vie de Timothy Leary est ensuite devenue plus rocambolesque encore, mais plus triste également. Peu après son départ de Harvard, le gouvernement américain, inquiet de son influence croissante sur la jeunesse du pays, a lancé une campagne de harcèlement dont le point d'orgue a été son arrestation à Laredo en 1966: alors qu'il s'apprêtait à partir en vacances en famille au Mexique, les douaniers ont fouillé sa voiture et y ont découvert une petite quantité de marijuana. Leary a passé des années en prison à se défendre contre les accusations de la justice fédérale, puis plusieurs autres en cavale, comme fugitif recherché dans le monde entier, à la suite de son évasion d'une prison californienne grâce au groupe révolutionnaire des Weathermen. Ses sympathisants sont parvenus à le faire sortir du pays pour l'envoyer en Algérie, où il a été accueilli par Eldridge Cleaver, membre des Black Panthers, qui y avait établi une base. Ce

qui s'annonçait comme des vacances exotiques a rapidement tourné court: les Black Panthers lui ont confisqué son passeport et l'ont *de facto* retenu en otage. Leary est une fois encore parvenu à s'échapper et a fui vers la Suisse (où il a trouvé refuge dans le luxueux chalet d'un marchand d'armes); après que le gouvernement américain eut convaincu les autorités suisses de l'interpeller, Leary s'est enfui pour Vienne, puis Beyrouth et enfin Kaboul, où des agents américains l'ont finalement arrêté. Il a été incarcéré dans une prison américaine (aujourd'hui à sécurité maximale) et placé pendant un temps à l'isolement. Ces persécutions n'ont eu pour effet que de renforcer sa conviction qu'il avait un destin à accomplir.

Le reste de sa vie ressemble à un improbable feuilleton tragicomique des années 1960, ponctué de multiples salles d'audience et de séjours en prison (vingt-neuf fois en tout), de publications de mémoires, de discours, d'apparitions télévisées, d'une campagne pour le poste de gouverneur de Californie (à l'occasion de laquelle John Lennon a composé la chanson *Come Together* qu'il a enregistrée avec les Beatles) et d'une tournée de débats quelque peu pathétique, même si elle a connu un grand succès dans le milieu universitaire, aux côtés de Gordon Liddy. Oui, Gordon Liddy lui-même, le «plombier» cambrioleur du Watergate, qui, des années auparavant, et alors qu'il était assistant du procureur du comté de Dutchess, avait participé à l'arrestation de Leary dans sa propriété de Millbrook. En dépit de tout cela, Leary est toujours resté d'un incroyable optimisme, n'a jamais manifesté le moindre signe de colère et, à en juger par les innombrables photos et vidéos de l'époque, n'a jamais non plus oublié le sage conseil de Marshall McLuhan: toujours sourire, quoi qu'il arrive.

Pendant ce temps, son ancien partenaire Richard Alpert s'est lancé, à partir de 1965, dans une odyssée spirituelle beaucoup plus apaisée en Orient. Sous le nom de Ram Dass, il a publié, en 1971, le désormais classique *Be Here Now (Remember, ici et maintenant: namasté!)* et a laissé une empreinte profonde dans la culture américaine; il a largement contribué à l'importation de la spiritualité orientale dans la contre-culture, puis dans le *New Age*. Ram Dass aura été en ce sens l'un des artisans majeurs du renouveau spirituel américain des années 1960.

Les «pitreries» post-Harvard de Leary méritent toutefois qu'on s'y intéresse dans la mesure où elles ont largement contribué à la dynamique qui a conduit à la condamnation des psychédéliques et des recherches associées. Timothy Leary n'était plus seulement l'apôtre des drogues, il incarnait l'idée que l'essentiel de l'ADN même de la contre-culture pouvait être résumé en trois lettres: LSD. En initiant Allen Ginsberg à la psilocybine, Leary avait forgé un lien indissoluble entre psychédéliques et contre-culture, ce qui explique en partie pourquoi ces substances ont été perçues comme une menace par l'establishment. (Aurait-il pu en être autrement? Et si l'identité culturelle de ces drogues avait été inspirée d'un catholicisme conservateur comme celui d'Al Hubbard? On peine aujourd'hui à imaginer une telle perspective alternative.)

Leary prenait d'ailleurs un certain plaisir à jeter de l'huile sur le feu, en déclarant, par exemple, que «Le LSD est plus effrayant que la bombe» ou que «Les jeunes qui prennent du LSD n'iront pas faire vos guerres. Ils n'iront pas travailler dans vos entreprises¹¹⁹.» Et ce n'était pas des paroles en l'air: à partir du milieu des années 1960, des dizaines de milliers de jeunes Américains ont *effectivement*

décroché pour échouer dans les quartiers de Haight-Ashbury et de East Village²⁶. Les jeunes hommes refusaient d'aller au Vietnam. La volonté de se battre et l'autorité des autorités avaient été sapées. Ces nouvelles drogues étranges qui semblaient changer ceux qui les consommaient devaient sûrement y être pour *quelque chose*. Timothy Leary lui-même le disait.

Tous ces bouleversements se seraient en réalité tout autant produits en l'absence de Leary. Il était loin d'être le seul grâce auquel les psychédéliques pénétraient la culture américaine; il était simplement le plus connu. En 1960, l'année même où Leary a découvert la psilocybine et lancé son projet de recherche, l'écrivain Ken Kesey a lui aussi fait l'expérience du LSD. Un premier *trip* qui l'a incité à propager le terme «psychédélique» (et les substances elles-mêmes) aussi largement et avec le maximum de bruit possible.

Ironie de l'histoire, c'est à l'occasion d'un programme de recherche gouvernemental lancé à l'Hôpital des vétérans de Menlo Park (Menlo Park Veterans Hospital), et pour lequel il a reçu une rémunération de soixante-quinze dollars, que Kesey a découvert le LSD. Son premier *trip* lui a été gracieusement offert, à son insu, par la CIA, qui parrainait alors ces recherches dans le cadre plus large de son programme MK-Ultra, lequel aura demandé dix ans pour déterminer si le LSD pouvait être utilisé comme arme de guerre.

Avec Ken Kesey, la CIA venait de faire une grosse erreur¹²⁰. S'inscrivant dans ce qu'il a à juste titre appelé la «révolte des cobayes», Kesey a organisé, avec toute sa bande des Merry Pranksters (Les joyeux lurons), des soirées, les Acid Tests, afin d'ouvrir l'esprit de toute une génération; des milliers de jeunes de la région de San Francisco ont alors découvert le LSD. Dans la mesure

où Ken Kesey et ses Merry Pranksters ont contribué à façonner le nouvel esprit du temps, on peut en conclure que le bouleversement culturel des années 1960 a commencé par une expérience de contrôle des esprits menée par la CIA, laquelle lui a totalement échappée.

* * *

Rétrospectivement, la réaction de l'establishment psychiatrique était sans doute prévisible, dès le moment où, en 1956 et 1957, Humphry Osmond, Al Hubbard et Aldous Huxley ont proposé leur nouveau modèle de thérapie psychédélique. Les précédents modèles théoriques utilisés pour comprendre ces molécules avaient l'avantage de s'intégrer facilement aux cadres psychiatriques préexistants, sans que ceux-ci aient besoin d'être remis en question. Les «psychotomimétiques» s'inséraient parfaitement dans les interprétations standards de la maladie mentale (la drogue provoquait des effets semblables à des psychoses bien connues) et l'approche «psycholytique» rejoignait à la fois la théorie et la pratique psychanalytiques en leur fournissant un nouvel outil de psychothérapie. Mais le principe même d'une «thérapie psychédélique» était une proposition et un défi d'une tout autre ampleur pour la profession. Terminées les interminables séances hebdomadaires: ce nouveau mode de thérapie n'exigeait plus qu'une seule séance à forte dose en vue de provoquer une expérience dans laquelle les rôles du patient et du thérapeute devaient être totalement repensés.

La réticence des milieux universitaires tenait également à la composante spirituelle de la thérapie psychédélique. Dans un article sur l'histoire des psychédéliques paru en 1998, Charles Grob, psychiatre de l'UCLA et inspirateur de la seconde vague de recherche

sur les psychédéliques, a écrit que, «en brouillant les frontières entre science et religion, entre santé et maladie et entre patient et thérapeute, le modèle psychédélique entrainait dans le domaine du mysticisme appliqué¹²¹» – un domaine dans lequel la psychiatrie, alors toujours plus engagée dans une interprétation biochimique de la conscience, n'avait nulle intention de s'aventurer. En mettant l'accent sur le *set* et le *setting* – «les variables extra-pharmacologiques» pour reprendre la formule de Grob –, la thérapie psychédélique tendait vers trop de chamanisme au goût de certains psys, déjà mal à l'aise par rapport à la validité scientifique de leur pratique. C'est en outre à cette époque et à la suite du scandale du thalidomide que le modèle de l'étude en double aveugle avec placebo est devenu la règle d'or de tout essai clinique, une procédure malheureusement difficile à appliquer dans le cas des psychédéliques.

À partir de 1963, plusieurs grands noms de la profession ont commencé à publier des articles très critiques envers la recherche psychédélique. Roy Grinker, le rédacteur en chef de *Archives of General Psychiatry*, a tiré à boulets rouges sur ces chercheurs qui s'administraient «ces drogues à eux-mêmes [...] et [qui étaient devenus] fascinés par cet état hallucinatoire et mystique», ce qui les disqualifiait «en tant que chercheurs compétents¹²²». L'année suivante, Grinker a déploré, dans le *Journal of the American Medical Association*, le fait que les expérimentateurs consommaient les drogues qu'ils étudiaient, estimant que «leurs conclusions [étaient] faussées par leur propre extase¹²³». Ces nouvelles substances étaient drapées d'une «aura de magie¹²⁴» contraire à l'esprit scientifique, comme l'a dénoncé une autre critique dans cette

même publication (le comportement de certains thérapeutes n'a certes pas aidé à apaiser cette controverse: Betty Eisner, par exemple, s'est félicitée de l'arrivée du «transcendantal dans la psychiatrie¹²⁵»; elle a parallèlement développé un intérêt pour les phénomènes paranormaux).

L'accusation selon laquelle le fait que les chercheurs consommaient eux-mêmes des psychédéliques biaisait leurs résultats était certainement fondée. Mais l'inverse, c'est-à-dire l'absence de toute consommation, posait également problème dans la mesure où, pendant toutes les années 1960, les avis les plus respectés et les plus catégoriques ont précisément émané de ceux qui en savaient le moins à ce sujet. Pour les psychiatres sans expérience personnelle des psychédéliques, les effets de ces substances ne pouvaient que ressembler à des épisodes psychotiques et non à des expériences de transcendance. Le modèle psychotomimétique tenait sa revanche.

Après l'apparition de LSD de contrebande dans les rues à partir de 1962-1963 et l'arrivée concomitante de victimes de *bad trips* aux urgences et dans les services psychiatriques, la psychiatrie traditionnelle s'est sentie obligée d'abandonner les recherches sur les psychédéliques. Le LSD était désormais considéré comme une cause de désordre mental et non plus comme un remède. En 1965, l'hôpital Bellevue, à Manhattan, a admis soixante-cinq patients, qui ont reçu un diagnostic de psychose induite par le LSD. Avec la panique transmise par les médias, les légendes urbaines sur les dangers de l'acide ont commencé à circuler plus rapidement encore que les faits²⁷, y compris dans certains journaux scientifiques. Par exemple *Science* a publié une étude qui a été très largement médiatisée, dans laquelle un chercheur affirmait que le LSD pouvait endommager les

chromosomes et entraîner des malformations congénitales. Cette étude a par la suite été démentie¹²⁶ (dans les pages du même journal), mais la réfutation n'a fait l'objet d'aucune attention, car elle n'entrait pas dans le discours public dominant qui faisait désormais du LSD une menace.

Il est vrai que l'on a assisté, au milieu des années 1960, à une explosion du nombre de consommateurs de LSD qui se sont présentés aux urgences avec des symptômes aigus de paranoïa, de manie, de catatonie, d'anxiété et d'*acid flashback* – une récurrence spontanée des effets du LSD plusieurs jours, voire plusieurs semaines après son ingestion. Certains de ces patients subissaient de véritables crises psychotiques; celles-ci étaient susceptibles d'apparaître chez les jeunes présentant des risques de schizophrénie et prenant du LSD pour la première fois (à noter toutefois que toute expérience traumatisante, y compris un divorce ou un souvenir d'école, peut constituer un facteur déclenchant). Mais, dans la plupart des autres cas, ce sont les médecins – mal formés aux effets des psychédéliques – qui ont confondu une réaction de panique passagère avec une véritable crise psychotique. Ce qui ne faisait en général qu'aggraver les choses.

Lorsqu'il était jeune médecin volontaire au dispensaire de Haight-Ashbury en 1968, Andrew Weil a été le témoin de nombreux *bad trips* et a mis au point un moyen efficace de les «traiter». «J'examinais le patient et si j'estimais qu'il ne s'agissait que d'une crise de panique, je lui disais: "Vous m'excusez un instant? Je dois aller voir quelqu'un à côté qui est dans un état grave." Ils allaient en général tout de suite mieux.»

Les risques liés au LSD et aux psychédéliques ont fait l'objet de vifs débats pendant toutes les années 1960, tant dans le milieu scientifique que dans la presse. Dans un camp comme dans l'autre, on s'appuyait sur des anecdotes et des preuves fragmentaires pour faire valoir son point de vue, mais Sidney Cohen était l'exception, car il abordait ces questions avec un esprit ouvert et menait des recherches en vue d'y répondre. À partir de 1960, il a publié une série d'articles, qui faisaient écho à ses préoccupations croissantes sur cette question. Dans sa première étude¹²⁷, Cohen a enquêté auprès de quarante-quatre chercheurs travaillant avec des psychédéliques et a recueilli les données relatives à près de cinq mille sujets ayant consommé du LSD ou de la mescaline, pour un total de vingt-cinq mille séances. Il n'a trouvé que deux cas de probables suicides (un faible taux pour une population de patients en psychiatrie) et quelques cas de panique passagère, mais «aucune preuve d'effets secondaires physiques graves ou persistants». Il en a conclu que lorsque les psychédéliques sont administrés par des thérapeutes et des chercheurs qualifiés, le risque de complications est «étonnamment rare» et que le LSD et la mescaline sont des substances «sans danger».

Leary et d'autres ont souvent cité cet article pour défendre les psychédéliques, mais dans un autre article publié par la suite, en 1962, dans le *Journal of the American Medical Association*, Cohen a fait état d'éléments nouveaux et «alarmants». La consommation de LSD en dehors de tout cadre clinique ou sous la supervision de thérapeutes irresponsables pouvait entraîner des «complications graves» et des «réactions catastrophiques». Craignant de voir ces substances échapper au contrôle médical, Cohen a rappelé que «les

risques de suicide, de réaction psychotique prolongée ou de comportements extérieurs antisociaux [étaient] avérés¹²⁸.» Dans un article paru l'année suivante dans *Archives of General Psychiatry*¹²⁹, Cohen a signalé plusieurs cas d'épisodes psychotiques et une tentative de suicide. Il a notamment présenté le cas d'un jeune homme qui avait avalé un cube de sucre imbibé de LSD que son père, détective, avait confisqué à un revendeur; ce jeune avait ensuite souffert d'anxiété et de distorsions visuelles pendant plus d'un mois. C'est cet article qui a poussé Roy Grinker, le rédacteur en chef du journal, à condamner publiquement la recherche sur les psychédéliques dans un commentaire annexe – même si Cohen restait convaincu du potentiel de ces substances, à condition qu'elles soient administrées par des thérapeutes responsables. Dans un quatrième article, publié en 1966¹³⁰, Cohen a fait état de nouvelles victimes du LSD, dont deux décès accidentels: une noyade et un accident de la circulation, le piéton en question s'étant engagé en plein trafic en vue de le stopper.

En 1966, l'heure n'était malheureusement plus aux jugements nuancés sur les risques et les bénéfices du LSD. Une tempête avait déferlé sur le pays et balayé toute forme d'avis modéré sur le sujet. En témoignent les couvertures des journaux de l'époque: «Le LSD à l'origine de la mort d'un enseignant»; «Après avoir essayé le LSD, un jeune saute d'un viaduc»; «LSD en Californie: une nouvelle épidémie?»; «Six étudiants sous LSD fixent le soleil et deviennent aveugles»; «Une gamine de cinq ans avale du LSD et devient folle»; «La drogue qui fait tourner la tête et qui tue»; sans oublier «Un monstre parmi nous: une drogue appelée LSD». Même le magazine *Life*, qui avait été le premier à éveiller la curiosité du public pour les

psychédéliques neuf ans auparavant avec l'article de R. Gordon Wasson, s'est joint au mouvement en publiant un article incendiaire intitulé «*LSD: The Exploding Threat of the Mind Drug That Got Out of Control*¹³¹» (LSD, les dessous explosifs d'une drogue devenue incontrôlable). Et qu'importe si le rédacteur en chef du magazine et sa femme venaient eux-mêmes de vivre plusieurs expériences positives avec le LSD (sous la supervision de Sidney Cohen); maintenant que les jeunes s'y mettaient, le phénomène était devenu «incontrôlable». Sous des photos de jeunes au regard halluciné et recroquevillés sur eux-mêmes, *Life* mettait en garde ses lecteurs: «Un *trip* sous LSD n'est pas toujours un voyage aller-retour», mais peut être un «billet direct pour l'asile, la prison ou le cimetière²⁸». Comme l'a écrit Clare Boothe Luce à Sidney Cohen en 1965, «le LSD est devenu votre monstre de Frankenstein¹³²».

* * *

D'autres substances puissantes et susceptibles de conduire à des abus, comme les opiacés, sont parvenues à conserver une légitimité en tant qu'outils thérapeutiques. Pourquoi cela n'a-t-il pas été le cas des psychédéliques? L'histoire de Timothy Leary, l'activiste psychédélique le plus célèbre, a certainement compliqué la tâche de tous ceux qui voulaient tracer une ligne claire entre recherche scientifique et usage récréatif, mais la nature ou la «personnalité» même de ces substances a également joué un rôle non négligeable dans ce phénomène.

Ce qui a été fatal à la première vague de recherches psychédéliques est l'enthousiasme irrationnel qu'a suscité leur potentiel, enthousiasme nourri par les drogues elles-mêmes – mais aussi le fait

que ces substances constituaient ce qu'on appellerait aujourd'hui une technologie disruptive. Il s'est révélé quasi impossible pour ceux qui étudiaient ces molécules de ne pas en arriver à la conclusion (à l'image de cet étudiant en théologie qui courait sur Commonwealth Avenue) que quelque chose de radicalement nouveau, capable de changer non seulement les individus, mais également la société dans son ensemble, était à portée de main. Et tout autant difficile, par conséquent, de restreindre leur usage au laboratoire ou aux traitements, alors qu'elles pouvaient faire tellement pour tout un chacun, chercheurs y compris.

Leary contrariait ses confrères les plus conventionnels par son manque de prudence, mais la plupart d'entre eux partageaient son enthousiasme et en étaient arrivés plus ou moins aux mêmes conclusions quant au potentiel des psychédéliques; ils se montraient simplement plus prudents lorsqu'ils s'exprimaient en public.

Personne parmi les chercheurs de la première vague n'aurait ainsi contredit cette tirade typique de Leary, vers 1963: «Ne vous y trompez pas: les drogues qui permettent d'accroître la conscience vont transformer notre conception de la nature humaine, du potentiel humain et de l'existence. Les règles du jeu sont sur le point de changer, mesdames et messieurs. L'homme s'apprête à faire usage du fabuleux réseau électrique qu'il abrite sous son crâne. Le pouvoir établi a intérêt à s'y préparer. Les concepts actuels ne servent qu'à barrer la route d'une lame de fond qui grossit depuis deux milliards d'années. La digue verbale est en train de céder. Mettez-vous à l'abri ou préparez-vous à grimper dans votre canot de sauvetage intellectuel et à suivre le courant²⁹.»

Le véritable péché de Leary n'aura peut-être finalement été que d'avoir eu le courage de ses convictions – les siennes comme celles de tous les autres chercheurs. On dit souvent qu'un scandale politique arrive lorsque quelqu'un de haut placé dit la vérité par inadvertance. Leary disait trop souvent tout haut ce que ses confrères pensaient tout bas. C'était une chose que de chercher à traiter des patients et des individus inadaptés (la société sera toujours prête à faire tout ce qui est en son pouvoir pour que le rebelle se conforme à ses règles), c'en était une autre que de chercher à utiliser ces substances pour traiter la société comme si elle était malade et de transformer des sujets manifestement sains en rebelles.

Étant donné leur nature et la façon dont la première génération de chercheurs ont mené leurs travaux, les psychédéliques ont été à l'origine d'une dynamique profondément subversive en Occident, que les pouvoirs en place n'ont eu d'autre choix que de combattre. Le LSD agissait véritablement comme un *acide*, dissolvant tout ce avec quoi il entraînait en contact, à commencer par les hiérarchies de l'esprit (le Moi, le Surmoi et l'Inconscient), avant de s'attaquer aux diverses structures de l'autorité, puis aux autres frontières: entre patient et thérapeute, recherche et loisir, maladie et santé, soi et l'autre, sujet et objet, spirituel et matériel. Si toutes ces limites sont l'expression des qualités apolloniennes de la civilisation occidentale (le besoin d'établir des distinctions, des dualités, des hiérarchies, et de les défendre), alors les psychédéliques représentaient les forces dionysiaques susceptibles de les emporter sur leur passage.

Cela ne signifie nullement que les effets de ces substances soient *nécessairement* incontrôlables. Même les acides les plus puissants peuvent être judicieusement employés et constituer des outils

essentiels. L'objectif des chercheurs de la première vague n'était-il pas précisément de trouver les cadres appropriés à ces substances? Ils ont exploré différentes possibilités: les modèles psychotomimétique, psycholytique, psychédélique et, plus tard, enthéogénique. Aucun ne s'est révélé parfait, mais chacun constituait une nouvelle tentative de contrôle des effets de ces substances en leur associant un ensemble de protocoles et un cadre théorique. Là où Leary et la contre-culture ont rompu avec cette approche, c'est lorsqu'ils ont décidé qu'aucun cadre – médical, religieux ou scientifique – n'était nécessaire et qu'une approche personnelle, non guidée, était suffisante. Ce qui s'est révélé risqué, et probablement une erreur. Mais comment aurait-il été possible de le savoir avant de l'avoir expérimenté? Jusqu'en 1943, jamais notre société n'avait eu accès à des substances capables de modifier notre conscience de façon aussi puissante.

D'autres cultures ont pourtant une longue et riche histoire en matière de psychédéliques, et leur exemple nous aurait certainement évité bien des problèmes si nous y avions prêté attention. Le fait que nous considérions la plupart de ces sociétés comme «arriérées» nous a probablement empêchés d'apprendre de leur expérience. L'élément essentiel qu'elles auraient pu nous enseigner est que ces composés peuvent être dangereux, tant pour les individus que pour la société, lorsque leur consommation ne se déroule pas dans un cadre social structuré, selon une série de règles et de rituels – des protocoles – et sous la supervision d'un guide, que l'on appelle en général un chaman. La thérapie psychédélique selon la méthode Hubbard a constitué l'ébauche d'une version occidentale de cet idéal et reste ce que nous avons de plus ressemblant en termes de protocole. Pour les

jeunes Américains qui ont découvert les psychédéliques dans les années 1960, il n'était toutefois pas question d'accepter la supervision de leurs aînés. C'est, je pense, la grande leçon des années 1960 en matière de psychédéliques: la consommation de ces substances doit impérativement se faire dans un contexte ou un cadre adapté.

À propos de lignes de démarcation, il en est une que les psychédéliques des années 1960 n'ont pas effacée, mais qu'ils ont, au contraire, contribué à tracer et à accentuer plus encore: celle du fossé entre générations. La contre-culture des années 1960 a été un tel foisonnement d'influences qu'il est difficile d'isoler avec certitude le rôle des psychédéliques dans son apparition. Avec ou sans psychédéliques, il est probable qu'entre la guerre du Vietnam et la conscription militaire, la jeunesse se serait de toute façon rebellée, mais l'expression de cette révolte et ses caractéristiques – dans la musique, les arts, l'écriture, le design et les relations sociales – auraient certainement été très différentes sans les psychédéliques. Ces substances ont également contribué à ce que Todd Gitlin a appelé la culture du «et si» qui a caractérisé la scène politique des années 1960: le sentiment que tout était à portée de main, que rien n'était sacré et qu'il était possible d'effacer l'histoire (toujours cette idée de nettoyage à l'acide) et de tout reprendre à zéro.

Si l'on considère la révolte des années 1960 comme la conséquence d'une rupture aussi profonde qu'inédite entre générations, les psychédéliques ont certainement joué un rôle central – en bien ou en mal – dans l'apparition de ce «fossé générationnel». En effet, à quelle période autre de l'histoire la jeunesse s'est-elle adonnée à un rite de passage tout aussi intense que complètement inconnu des

générations précédentes? Traditionnellement, ces rites ont pour fonction de resserrer les liens entre les membres d'une société: les jeunes franchissent une série d'obstacles mis en place par leurs aînés, à la suite de quoi ils prennent leur place dans la communauté des adultes. Il n'en était rien avec le *trip* psychédélique des années 1960, au cours duquel le jeune se retrouvait plongé dans un univers psychique inconnu de ses parents. Cela ne se reproduira sans doute plus jamais; on peut donc espérer que le prochain chapitre de l'histoire des psychédéliques ne provoquera pas autant de divisions.

Peut-être est-ce là, au fond, le véritable héritage de Leary: en «initiant» toute une génération aux psychédéliques – celle qui dirige aujourd'hui nos institutions –, il a peut-être créé les conditions nécessaires à la renaissance des recherches scientifiques sur ces substances.

* * *

L'année 1966 a marqué l'effondrement des recherches sur les psychédéliques. Au mois d'avril, les laboratoires Sandoz ont retiré le LSD-25 de la circulation et remis leurs stocks au gouvernement américain afin de prendre leurs distances par rapport à la polémique engendrée par le produit qu'Albert Hofmann allait bientôt appeler son «enfant terrible». La plupart des soixante-dix programmes de recherche en cours ont alors été abandonnés.

En mai de la même année, le Sénat a organisé plusieurs audiences sur le LSD. Timothy Leary et Sidney Cohen ont tous les deux témoigné, tentant vaillamment de défendre la recherche sur les psychédéliques et établissant la distinction entre les utilisations légitimes et un marché noir que le gouvernement était désormais déterminé à combattre. Ils ont trouvé un interlocuteur étonnamment

bienveillant en la personne du sénateur Robert F. Kennedy, dont la femme, Ethel, aurait été traitée par le LSD à l'hôpital Hollywood, à Vancouver, un des avant-postes d'Al Hubbard. Face aux représentants de la FDA qui voulaient annuler les programmes de recherche, le sénateur a déversé un feu roulant de questions: «Si “ces projets de recherche” valaient la peine il y a six mois, pourquoi n'est-ce plus le cas aujourd'hui¹³³?» a-t-il demandé. Il a ajouté que ce serait «une perte pour la nation» si les psychédéliques étaient interdits en médecine en raison de leur consommation illégale. «Peut-être avons-nous perdu de vue l'idée qu'ils pourraient être très, très utiles s'ils étaient correctement utilisés.»

Les efforts de Kennedy sont toutefois restés vains. Timothy Leary, et peut-être les substances elles-mêmes, avaient rendu ce genre de distinction impossible. En octobre, une soixantaine de chercheurs ont reçu une lettre de la FDA leur ordonnant de cesser leurs recherches.

James Fadiman, le psychologue responsable des études sur la créativité à l'IFAS, se souvient très bien de ce jour-là. Il a reçu la lettre de la FDA alors qu'il venait d'administrer une dose à quatre patients et s'apprêtait à commencer la séance. Tandis qu'il lisait la lettre de la FDA, «quatre hommes allongés, leur conscience littéralement en pleine expansion¹³⁴» se trouvaient dans la pièce d'à côté. «Je pense que nous sommes d'accord pour convenir que cette lettre est arrivée demain», a-t-il dit à ses collègues. Ce n'est donc que le lendemain qu'a pris fin le programme de recherche de l'IFAS, comme à peu près tous ceux qui étaient en cours aux États-Unis.

Un seul programme de recherche psychédélique a survécu à cette purge: celui du centre psychiatrique du Maryland, à Spring Grove.

Là, des chercheurs comme Stanislav Grof, Bill Richards, Richard Yensen et, jusqu'à sa mort en 1971, Walter Pahnke (organisateur de l'expérience du Vendredi saint) ont continué à explorer le potentiel de la psilocybine et du LSD dans le traitement, parmi d'autres, de l'alcoolisme, de la schizophrénie et des détresses existentielles chez les patients cancéreux. La raison pour laquelle ce vaste programme de recherche psychédélique a pu ainsi se poursuivre jusqu'en 1976, alors que des dizaines d'autres avaient dû s'arrêter, reste un mystère. Certains chercheurs moins chanceux supposent que le centre de Spring Grove était peut-être au service d'individus haut placés à Washington, qui connaissaient ou voulaient connaître le potentiel thérapeutique de ces drogues ou souhaitaient continuer à y avoir accès à des fins personnelles. Les anciens membres du personnel avec qui j'ai discuté doutent toutefois que tel ait été le cas. Ils m'ont cependant confirmé qu'outre son excellente réputation auprès des fonctionnaires fédéraux le directeur du centre, Albert Kurland, possédait de nombreuses relations à Washington et qu'il s'en est servi pour maintenir le programme de recherche et obtenir du LSD, notamment de la part du gouvernement, et ce pendant les dix années qui ont suivi la fermeture de tous les autres laboratoires.

Les événements de 1966 ou de 1976 n'ont pas mis fin aux recherches et aux thérapies psychédéliques aux États-Unis. Contraintes à la clandestinité, elles allaient désormais se poursuivre en toute discrétion.

Coda

En février 1979, presque tous les grands noms de la première vague de recherche sur les psychédéliques se sont réunis à Los Angeles,

dans la maison d'Oscar Janiger. La réunion a été filmée¹³⁵ et bien que le son ne soit pas très bon, la plupart des conversations sont audibles. On y voit Humphry Osmond, Sidney Cohen, Myron Stolaroff, Willis Harman, Timothy Leary et, assis sur le canapé à côté de lui, le «capitaine» Al Hubbard, visiblement mal à l'aise. Il a alors soixante-dix-sept ou soixante-dix-huit ans et a fait le voyage depuis Casa Grande¹³⁶, en Arizona, où il vit dans un *mobile home*. Il porte sa tenue paramilitaire, mais on ne voit pas s'il porte ou non une arme.

Tous ont vieilli et se souviennent du temps passé, non sans une certaine amertume au début de la rencontre. L'ambiance est à la rancune. Mais Leary, charmeur comme toujours, se montre d'une remarquable empathie, cherchant à mettre tout le monde à l'aise. Les jours glorieux sont derrière eux, le grand projet auquel ils ont consacré leur vie est en ruines, mais tous ont le sentiment d'avoir accompli quelque chose d'important – sinon, ils ne seraient pas là. Sidney Cohen, portant veste et cravate, pose alors la question qu'ils ont tous à l'esprit: «Alors, quel est le bilan de tout ça?» Il s'aventure ensuite à formuler une réponse: «Ça a secoué les gens. Ça a fait exploser leurs cadres de référence. Et tout ce qui peut provoquer quelque chose comme ça est plutôt bon, je pense.»

«Quelqu'un ici a-t-il le sentiment que des erreurs ont été commises?» demande enfin Leary.

Osmond, avec un sens très britannique de la diplomatie, répond qu'il ne parlerait pas d' «erreur»: «Ce que je dirais, c'est que... tu aurais pu trouver d'autres façons de procéder.» On entend alors une voix, que je ne reconnais pas, dire: «L'erreur a été de ne pas en donner à Nixon!»

C'est finalement Myron Stolaroff qui crève l'abcès. Se tournant vers Leary, il explique: «Nous avons tous été un peu perturbés par ce que tu as fait et qui a compliqué la tâche de la recherche conventionnelle.» Leary lui répond que, comme il leur avait déjà dit à l'époque, il avait un rôle différent à jouer: «On devait passer pour des explorateurs un peu fous. Plus on va loin, plus les chercheurs de Spring Grove peuvent se distancier de nous.» Et donc passer pour des gens responsables aux yeux de l'opinion.

«Et, poursuit Leary, j'espère que tout le monde comprend bien ici que nous avons tous joué les rôles qui nous avaient été assignés et qu'il n'y a pas eu de gentils, de méchants, de bons, de mauvais ou quoi que ce soit de ce genre...»

«Je pense que nous avons besoin de gens comme Tim et Al, déclare Sidney Cohen, acceptant la position de Leary. Nous avons absolument besoin de gens qui vont plus loin, trop loin même... pour faire bouger le paquebot.» Puis, à l'intention d'Osmond: «Et nous avons besoin de gens comme vous, pour réfléchir et étudier ces phénomènes. C'est comme ça qu'on progresse, petit à petit. Et c'est pour ça qu'au final je ne vois pas comment ça aurait pu se passer autrement.»

De son côté, Al Hubbard écoute attentivement, mais n'a pas grand-chose à ajouter; il est occupé à feuilleter un livre posé sur ses genoux. Puis, soudain, il dit que le travail doit se poursuivre, et peu importe la loi. Il faut «continuer. Réveiller les gens! Qu'ils découvrent par eux-mêmes qui ils sont! Je pense que le vieux Carter pourrait en prendre une bonne dose!» Pareil pour Harold Brown, le ministre de la Défense de Carter, et Stansfield Turner, le directeur de la CIA. Hubbard ne semble toutefois décidément pas ravi d'être assis à côté

de Timothy Leary et plus réticent que les autres à enterrer la hache de guerre et à pardonner à l'ancien professeur, en dépit de toutes les attentions que celui-ci a pour lui.

«Oh, Al! Je te dois tout, lui dit Leary à un moment, avec son sourire le plus radieux. Le centre galactique t'a envoyé pile au bon moment.»

Hubbard reste de marbre. Avant de répliquer, quelques minutes plus tard: «Toi, on pourra dire que t'auras fait ton job.»

¹² Aux États-Unis, la possession de LSD n'ayant été punie, au niveau fédéral, qu'à partir de 1968, le gouvernement a souvent dû recourir à des poursuites pour possession de marijuana dans son offensive contre la contre-culture.

¹³ La contribution de Humphry Osmond à la riche histoire de la recherche canadienne sur les psychédéliques a été retracée par Erika Dyck, dans *Psychedelic Psychiatry: LSD from Clinic to Campus*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 2008.

¹⁴ Duncan C. Blewett et Nick Chwelos, *Handbook for the Therapeutic Use of Lysergic Acid Diethylamide-25: Individual and Group Procedures* (1959), www.maps.org/research-archive/ritesofpassage/lsdhandbook.pdf. Dans leur manuel, Blewett et Chwelos se sont largement inspirés des travaux d'Osmond et Hoffer.

¹⁵ Voir, notamment, Martin A. Lee et Bruce Shlain, *LSD et CIA: quand l'Amérique était sous acide*, Paris, Éditions du Léopard, 1998, et Jay Stevens, *Storming Heaven: LSD and the American Dream*, New York: Grove Press, 1987.

¹⁶ Hubbard conservait précieusement une lettre reçue en 1957 d'un monseigneur Brownmajor, de Vancouver, approuvant son travail: «Nous abordons donc l'étude de ces psychédéliques et de leurs effets sur l'esprit de l'homme désireux de découvrir leurs attributs, en veillant à respectueusement déterminer leur place dans la Création.»

¹⁷ Le nom de Hubbard n'apparaît que dans un article scientifique, coécrit avec des médecins de l'hôpital Hollywood et intitulé «The Use of LSD-25 in the Treatment of Alcoholism and Other Psychiatric Problems», *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, n° 22, mars 1961, p. 34-45.

[18](#) Sidney Gottlieb, agent de la CIA responsable du programme MK-Ultra, a déclaré devant le Congrès que son objectif était de «déterminer si et comment il était possible de modifier le comportement humain par des moyens dissimulés». On en saurait davantage aujourd'hui si Gottlieb n'avait pas détruit l'essentiel des archives du programme à la demande du directeur de l'agence, Richard Helms.

[19](#) C'est durant une séance sous LSD que Douglas Engelbart a imaginé un gadget pour apprendre la propreté aux enfants, du moins aux garçons: une petite roue à eau flottant dans la cuvette et qu'il s'agissait d'actionner en urinant dessus. Il sera ensuite l'auteur d'inventions autrement plus importantes, comme la souris informatique, l'interface graphique du «bureau» informatique, le logiciel d'édition de texte, le lien hypertexte, les ordinateurs en réseau, le courrier électronique et la visioconférence. Des inventions qu'il a présentées en 1968 dans une intervention légendaire, laquelle est aujourd'hui considérée comme «la mère de toutes les démos».

[20](#) Hubbard abhorrait l'usage du LSD par la contre-culture, ainsi que l'idée que l'on puisse en vendre dans la rue. D'après Don Allen, il a contribué à l'arrestation d'un important fabricant illégal de LSD en 1967. Hubbard avait demandé à Don Allen de se rendre à une réunion en se faisant passer pour un acheteur canadien désireux de se procurer du «LSD pur» auprès d'un groupe de la région de San Francisco dont faisait partie le célèbre chimiste illégal (et ingénieur du son des Grateful Dead), Owsley Stanley III. Les agents fédéraux avaient suivi les personnes présentes à cette réunion et étaient remontés jusqu'au laboratoire de Stanley à Orinda, en Californie. Ils y auraient trouvé trois cent cinquante mille doses de LSD.

[21](#) Les deux meilleurs exposés de l'influence de la contre-culture (et de ses substances) sur la révolution informatique sont ceux de Fred Turner, *Aux sources de l'utopie numérique: de la contre-culture à la cyberculture*, Stewart Brand, *un homme d'influence* (C&F Éditions, 2013), et de John Markoff, *What the Dormouse Said: How the Sixties Counterculture Shaped the Personal Computer Industry* (non traduit, Penguin Books, 2005).

[22](#) Le *Whole Earth Catalog* était un catalogue américain de contre-culture publié par Stewart Brand, proposant tout ce qu'il fallait pour quitter la société et vivre dans l'autosuffisance (vêtements, livres, outils, machines, graines); le livre indiquait comment se les procurer et qu'en faire. La photo de la «Terre entière», vue de l'espace, a orné la première couverture du catalogue. (N. d. T.)

[23](#) Dans *Flashbacks*, Leary a écrit qu'il a d'abord eu peur de prendre de la psilocybine dans une prison pour criminels violents. Lorsqu'il a confié ses craintes

à l'un des prisonniers, celui-ci lui a répondu que lui aussi avait peur. «Pourquoi avez-vous peur de moi?» a demandé Leary, étonné. «J'ai peur parce que vous êtes un putain de savant fou.»

[24](#) En 1992, dans une lettre à Betty Eisner, Humphry Osmond écrit: «Al [Hubbard] et Aldous [Huxley] ne partageaient pas le point de vue de Leary sur la question du calendrier et pensaient que la force d'inertie des États-Unis était bien supérieure à ce qu'il croyait. Tous les deux pensaient, pour des raisons différentes, qu'il valait mieux travailler discrètement, mais avec détermination, pour, à terme, changer le système de l'intérieur. Timothy pensait qu'on pouvait le prendre d'assaut.»

[25](#) Dans Don Lattin, *The Harvard Psychedelic Club* (New York, HarperOne, 2010), p. 94.

[26](#) On pourrait toutefois arguer que ce mouvement de défection en lien avec le LSD a commencé dès les années 1950, lorsque de brillants ingénieurs comme Myron Stolaroff, Willis Harman et Don Allen ont quitté Ampex et Stanford pour se concentrer sur les psychédéliques.

[27](#) Plusieurs de ces légendes urbaines ont depuis été retracées et discréditées. L'article publié en 1967 par *Newsweek* qui racontait l'histoire de six étudiants devenus aveugles après avoir regardé le soleil à l'œil nu pendant un trip sous LSD s'est par exemple avéré être un canular imaginé par le commissaire d'État aux aveugles de Pennsylvanie, le docteur Norman Yoder. D'après le gouverneur, qui a révélé le mensonge, Yoder avait «assisté à une conférence sur l'usage du LSD chez les enfants, et en était ressorti très préoccupé et émotionnellement impliqué». Une fois introduites dans la culture, ces légendes urbaines se perpétuent et deviennent parfois «vraies» lorsque certaines personnes sous LSD se mettent en tête de les reproduire. Cela s'est notamment déjà produit avec cette histoire de soleil. Voir David Presti et Jerome Beck, «Strychnine and Other Enduring Myths: Expert and User Folklore Surrounding LSD», dans *Psychoactive Sacramentals: Essays on Entheogens and Religion*, Thomas B. Roberts ed., San Francisco, Council on Spiritual Practices, 2001.

[28](#) Certains propos dans cet article auraient assurément dû alerter tout éditeur digne de ce nom. «Quand mon mari et moi voulons faire une petite sortie ensemble, explique une mère de quatre enfants adepte des psychédéliques, je verse juste un peu d'acide dans le jus d'orange des enfants et on les laisse *triper* dans les bois toute la journée.»

[29](#) Publié à l'origine dans *Harvard Review* (été 1963) et repris dans le livre de Timothy Leary et James Penner, *Timothy Leary, The Harvard Years: Early*

Writings on LSD and Psilocybin with Richard Alpert, Huston Smith, Ralph Metzner, and Others (Rochester [Vt.], Park Street Press, 2014). Cette citation figure également dans la transcription d'une audience du Sénat de 1966 sur la réglementation fédérale du LSD par le sous-comité sénatorial de la réorganisation de l'exécutif, p. 141.

JOURNAL DE BORD

Voyages dans la clandestinité

J'ai d'abord eu l'intention de me porter volontaire pour l'un des essais cliniques expérimentaux à Johns Hopkins ou à NYU. Si j'étais prêt à embarquer pour un voyage psychédélique (une perspective angoissante s'il en était), je tenais à ce que celui-ci soit encadré par des professionnels et se déroule à proximité d'un service d'urgences. Le problème était que les chercheurs conventionnés ne travaillaient plus avec des individus «normaux et en bonne santé». Ce qui signifiait que, si je voulais vivre l'expérience dont j'avais tant entendu parler, il me faudrait le faire de façon clandestine. Était-il seulement possible de trouver un guide acceptant de travailler avec un écrivain dont le projet était de publier un récit de voyage, et aurais-je suffisamment confiance en cette personne pour lui confier ma santé mentale? L'entreprise était périlleuse, incertaine et risquée, tant d'un point de vue légal, éthique et psychologique que d'un point de vue littéraire. Car comment mettre en mots une expérience notoirement ineffable?

La «curiosité» est sans doute ce qui me motivait, même si le terme est aussi exact que faible. À ce stade, j'avais longuement interviewé plus d'une dizaine de personnes ayant fait le voyage psychédélique et il m'était devenu impossible de les écouter sans me demander à quoi pourrait ressembler le mien. Pour la plupart, il s'était révélé l'une des

expériences les plus marquantes de leur vie qui, pour certains, les avait transformés de façon durable et positive. Cette perspective d'en ressortir plus «ouvert», surtout à un âge où il paraît difficile de modifier certaines habitudes mentales profondément ancrées, m'attirait tout particulièrement. Et puis, il y avait aussi la possibilité – aussi incertaine soit-elle – de connaître une sorte de révélation spirituelle. Bon nombre des personnes que j'avais rencontrées avaient d'abord été des matérialistes ou des athées convaincus, tout aussi peu versés dans le spirituel que je l'étais. Plusieurs d'entre elles avaient pourtant connu des «expériences mystiques» dont elles étaient revenues avec l'intime conviction que le monde ne se limitait pas à ce que nous en connaissons et qu'il existait un «au-delà» transcendant l'univers matériel. Je repensais souvent à cette patiente atteinte d'un cancer que j'avais interrogée, une athée qui m'avait avoué s'être retrouvée «immergée dans l'amour de Dieu».

Certains de ces témoignages ne m'encourageaient toutefois pas à tenter l'expérience. La psilocybine avait fait remonter des patients jusqu'à leur passé le plus lointain, parfois même jusqu'à des traumatismes d'enfance dont ils n'avaient plus aucun souvenir. Ces voyages avaient été éprouvants et les avaient fortement ébranlés, mais ils avaient également été cathartiques. De toute évidence, ces «remèdes» – pour reprendre le terme d'usage dans l'*underground* et les milieux de la recherche pour désigner ce qu'on vous administre – pouvaient sérieusement vous secouer et faire resurgir toutes sortes de souvenirs refoulés, dont certains potentiellement terrifiants. Voulais-je *vraiment* m'y aventurer?

Pour être tout à fait honnête: non. Je n'ai jamais été adepte de l'introspection extrême ou permanente. Mon caractère me porte à

regarder vers l'avenir plutôt que vers le passé, et je préfère éviter d'aller déranger les tréfonds de mon psychisme, pour peu qu'ils existent (il y a, à mon avis, suffisamment de quoi s'occuper avec ce qui se passe à la surface, ce qui est sans doute la raison pour laquelle je suis devenu journaliste et non poète ou romancier). Tout ce qui se trouvait dans les sous-sols de mon âme avait sans doute été entreposé là pour une bonne raison et je ne voyais aucun intérêt à allumer la lumière et à y descendre, à moins bien sûr de souhaiter y trouver une réponse à un quelconque problème.

On me considère en général comme quelqu'un de plutôt solide et équilibré sur le plan psychologique, et c'est en effet le rôle que je joue depuis si longtemps – c'était déjà le cas dans ma famille quand j'étais enfant, puis dans ma propre famille, ainsi qu'avec mes amis et collègues – que c'est sans doute en partie vrai. Mais parfois, lorsqu'une insomnie me tient éveillé jusqu'au petit matin ou que je consomme du cannabis, il m'arrive d'être emporté par une tempête d'angoisse existentielle si sombre et si violente que je sens cette identité chavirer. Dans ces moments-là, il m'arrive de me dire que, sous ce masque olympien, se cache peut-être un autre moi, secret, animé de forces contraires, anarchiques et potentiellement démentes. À quel point ma santé mentale n'est-elle qu'un simple vernis? Je me pose parfois la question. Peut-être nous la posons-nous tous. Mais avais-je vraiment envie de connaître la réponse? R. D. Laing a dit un jour qu'il y a trois choses dont l'être humain a peur: la mort, les autres et son propre esprit¹. J'en avais deux sur trois. Mais il y a des moments où la curiosité est plus forte que la peur. Et je crois que, pour moi, ce moment était arrivé.

* * *

Lorsque je parle de l'«*underground* psychédélique», je ne parle pas du monde interlope de ceux qui fabriquent, vendent et utilisent ces drogues de façon illégale. Je parle d'un sous-groupe spécifique constitué de quelques centaines de «guides» ou de thérapeutes qui utilisent diverses substances psychédéliques dans un cadre bien précis pour guérir des malades ou aider des bien portants à réaliser leur plein potentiel spirituel, créatif ou émotionnel. On trouve parmi eux bon nombre de thérapeutes accrédités, qui, ce faisant, mettent en péril non seulement leur liberté, mais encore leur licence professionnelle – j'en ai moi-même rencontré un qui était médecin et ai entendu parler d'un autre. Certains sont des religieux – des rabbins ou des prêtres de diverses confessions –, quelques-uns se disent chamans, parfois même druides, comme l'un de ceux dont j'ai fait la connaissance. Les autres sont des thérapeutes, formés dans une galaxie étourdissante d'écoles alternatives: j'ai rencontré des jungiens, des reichiens, des thérapeutes gestaltistes, des psychologues «transpersonnels», des guérisseurs, des spécialistes de l'aura-thérapie, des experts de la respiration, du travail corporel, du modèle EST (Erhard Seminars Training), de la vie antérieure, des constellations familiales ou des visions, des astrologues et des professeurs de méditation de tous bords – bref, toute la grande famille bigarrée des «modalités» parallèles apparues dans les années 1970, généralement classées au rayon «mouvement du potentiel humain» et dont le siège se trouve à l'Institut Esalen. Cette culture «*New Age*» peut parfois avoir un effet repoussoir: il m'est arrivé, en écoutant certains témoignages, d'avoir l'impression d'entendre une langue et un vocabulaire qui n'avaient pas évolué depuis le début des années 1970, lorsque la thérapie psychédélique avait basculé dans la

clandestinité, figeant du même coup cette sous-culture dans le temps.

Il n'a pas été très difficile de trouver de tels guides dans la région de San Francisco, qui en abrite sans doute la plus forte population aux États-Unis. En discutant avec des proches, il m'a fallu peu de temps pour découvrir qu'un ami d'amis connaissait quelqu'un qui travaillait avec un guide de Santa Cruz et qui fêtait chaque année son anniversaire en s'offrant un *trip* à la psilocybine. J'ai tout aussi rapidement découvert que la frontière entre le monde clandestin et le monde officiel des psychédéliques était pour le moins poreuse; quelques personnes avec lesquelles j'avais sympathisé au cours de mes recherches sur les essais cliniques m'ont ainsi présenté à des «collègues» de l'*underground*. De fil en aiguille, une présentation a mené à une autre, alors que je gagnais la confiance du milieu. À ce jour, j'ai interviewé quinze guides clandestins et travaillé avec cinq d'entre eux.

Compte tenu des risques qu'elles prenaient, j'ai été surpris par la générosité, l'ouverture et la confiance que ces personnes me témoignaient. Bien que les autorités n'aient jusqu'à présent manifesté que peu d'intérêt à poursuivre ceux qui pratiquent la thérapie psychédélique, cette activité reste illégale et il est dangereux de se confier à un journaliste sans prendre de précautions. Tous m'ont pour cette raison demandé de ne pas divulguer leur nom ou leur adresse et de prendre toutes les mesures pour protéger leur anonymat. J'ai ainsi non seulement modifié les noms et les lieux, mais aussi certains détails; tous ceux que vous allez rencontrer existent toutefois bel et bien et ne sont pas des personnages de fiction.

Presque tous les guides que j'ai rencontrés ont un lien, direct ou indirect, avec la génération de thérapeutes psychédéliques installés sur la côte Ouest ou dans la région de Harvard dans les années 1950 et 1960, à l'époque où ces drogues étaient encore légales. La plupart sont des héritiers de Timothy Leary (bon nombre ont été ses élèves), Stanislav Grof, Al Hubbard ou Leo Zeff. Ce psychologue, mort en 1988, a été l'un des premiers guides clandestins et aussi certainement l'un des plus connus; il aurait «traité» (pour reprendre les mots d'Al Hubbard) près de trois mille patients et formé cent cinquante guides au cours de sa carrière², dont plusieurs que j'ai pu rencontrer.

Zeff a également laissé un récit posthume (et anonyme) de son travail, sous la forme d'un livre publié en 1997 sous le titre *The Secret Chief*. Il consiste en une série d'entretiens entre un thérapeute nommé Jacob (en réalité Leo Zeff lui-même) et l'un de ses proches, Myron Stolaroff (en 2004, la famille Zeff a autorisé Stolaroff à révéler l'identité de son auteur et à rééditer le livre sous le titre *The Secret Chief Revealed* [Le chef secret révélé]). Dans ces pages, Zeff apparaît à bien des égards comme l'archétype des thérapeutes clandestins que j'ai pu rencontrer, tant dans son approche que dans son attitude. On le découvre sous les traits d'un homme chaleureux, *haimish* pour employer un mot yiddish qu'il aurait apprécié, aux antipodes de l'image du rebelle, du gourou ou du hippie. Dans l'édition de 2004, une photographie le montre souriant derrière ses grosses lunettes d'aviateur, vêtu d'un chandail porté sur une chemise à manches courtes. Il ressemblait bien davantage à un cher oncle qu'à un hors-la-loi ou un mystique. Il était pourtant les deux.

C'est en 1961 que Zeff, un psychologue jungien de quarante-neuf ans installé à Oakland, a fait son premier *trip* avec une centaine de microgrammes de LSD (peut-être sous l'impulsion et la supervision de Stolaroff lui-même). Son guide lui ayant demandé d'apporter un objet ayant une signification pour lui, Zeff est venu avec sa Torah. Lorsque les effets du LSD ont commencé à se faire sentir, le guide «a posé la Torah sur ma poitrine et je m'en suis tout de suite remis à Dieu. Lui et moi n'avons plus fait qu'un³».

Zeff a alors commencé à associer toute une gamme de psychédéliques à sa pratique et a découvert que ces substances permettaient à ses patients de se défaire de leurs défenses, de faire remonter à la surface des pensées et des souvenirs inconscients et d'accéder à une dimension spirituelle, tout cela à l'occasion d'une seule et unique séance. Les résultats étaient tellement «*fantastiques*», a-t-il dit à Stolaroff, que, lorsque le gouvernement fédéral les a inscrites à l'Annexe 1 en 1970 et a interdit leur utilisation à quelque fin que ce soit, Zeff a décidé de poursuivre son travail de façon clandestine.

Ce qui n'a pas été chose facile. «Bien des fois, j'avais toutes les peines du monde à m'endormir et, au matin, ça me retombait dessus, a-t-il dit à Stolaroff. Bon sang, Jacob [son pseudonyme], mais pourquoi tu te mets dans toute cette merde? T'en as pas besoin. Et puis je regardais autour de moi et je me disais: Regarde les gens. Regarde ce qui leur arrive. Est-ce que ça en vaut la peine? Et invariablement je me disais: Oui, ça en vaut la peine. Quoi qu'il en coûte. Ces résultats en valent la peine⁴!»

Au cours de sa longue carrière, Zeff a contribué à normaliser bon nombre des protocoles thérapeutiques qu'utilisent aujourd'hui les

guides clandestins, notamment les «accords» que ceux-ci passent avec leurs clients concernant la confidentialité (stricte), les contacts sexuels (interdits), l'obéissance (absolue) aux instructions du thérapeute pendant la séance, et ainsi de suite. Zeff a également défini plusieurs des éléments cérémoniaux, comme la coupe dans laquelle la drogue est présentée aux participants: «Un symbole très important de l'expérience de transformation.» Zeff a également formalisé certains des aspects qui démarquent les guides psychédéliques des pratiques de la médecine conventionnelle. Il estimait par exemple impératif que le guide ait lui-même fait l'expérience des substances qu'il administre (alors que les spécialistes qui exercent au grand jour ne recherchent pas ce genre d'expériences ou ne s'en prévalent pas). De son point de vue, les guides ne devaient pas diriger ni manipuler le voyage psychédélique de leur patient, mais le laisser trouver sa propre voie et sa propre destination («Laissez-les tranquilles⁵!» a-t-il dit un jour à Stolaroff). Les guides devaient également quitter le masque du détachement et ne pas hésiter à dévoiler leurs émotions, de sorte à assurer une présence réconfortante au patient, et même à le serrer dans leurs bras si le voyage s'avérait particulièrement éprouvant.

Dans l'introduction de *The Secret Chief Revealed*, Myron Stolaroff évoque l'influence de guides clandestins comme Leo Zeff sur l'ensemble de la discipline et laisse entendre que la reprise des travaux sur les psychédéliques, à la fin des années 1990, a tout autant été la conséquence de la première vague de recherches des décennies 1950 et 1960 que le «résultat des découvertes des thérapeutes clandestins» comme Zeff. Les chercheurs qui étudient aujourd'hui ces substances dans un contexte scientifique rechignent à l'admettre,

mais il existe un certain degré de perméabilité entre ces deux mondes, et certains font de discrets allers-retours entre les deux. D'éminents spécialistes de l'*underground* ont, par exemple, été recrutés pour former une nouvelle cohorte de guides psychédéliques chargés de mener des études cliniques. Lorsque l'équipe de Johns Hopkins a souhaité étudier le rôle de la musique dans les séances guidées sous psilocybine, ils se sont pour cela adressés à plusieurs guides clandestins⁶.

Jusqu'en 2010, personne ne savait combien de ces guides étaient en activité aux États-Unis et en quoi consistait exactement leur travail. Cette année-là, James Fadiman a assisté à une conférence sur les sciences psychédéliques dans la région de San Francisco. L'événement était organisé dans un Holiday Inn de San Jose par la MAPS, avec le financement de l'Institut Heffter, de la fondation Beckley et du CSP de Bob Jesse, soit les trois organismes à but non lucratif qui soutenaient alors la plupart des recherches dans le domaine. La conférence a réuni plus d'un millier de personnes, dont plusieurs dizaines de scientifiques qui ont présenté leurs résultats, un certain nombre de guides clandestins ou engagés dans diverses études cliniques, et beaucoup d'autres «psychonautes» – des personnes de tout âge consommant régulièrement des psychédéliques à des fins spirituelles, thérapeutiques ou «récréatives» (comme Bob Jesse s'empresse de me le rappeler chaque fois que j'utilise le mot «récréatif», celui-ci ne signifie pas nécessairement frivole, irréfléchi ou sans intention. Message reçu).

James Fadiman avait été invité en tant que représentant «de la branche scientifique» pour parler de l'expérience enthéogénique. Curieux de savoir combien de guides clandestins participaient à

l'événement, il a annoncé, à la fin de son intervention, qu'une réunion des guides se tiendrait le lendemain matin à huit heures.

«Je suis sorti du lit à 7 h 30, en m'attendant à trouver tout au plus quatre ou cinq personnes, mais elles étaient une centaine! C'était incroyable!»

Il serait probablement exagéré de qualifier ce groupe disparate et géographiquement éclaté de communauté, et encore moins d'organisation, mais, après m'être entretenu avec plus d'une dizaine de guides, j'ai pu constater que ces professionnels partagent une perspective, un ensemble de pratiques et un code de conduite. Peu de temps après la conférence de San Jose, un «wiki» a été créé sur Internet – un site collaboratif où chacun peut échanger des documents et participer à la création de nouveaux contenus (Fadiman en a donné l'adresse URL dans son livre *The Psychedelic Explorer's Guide*, paru en 2011). C'est là que j'ai découvert deux articles particulièrement intéressants, ainsi que plusieurs sous-wikis – des documents en cours d'élaboration – qui n'avaient pas été mis à jour depuis des années; il est possible que la visibilité apportée par le livre de Fadiman ait eu pour conséquence de pousser ses créateurs à l'abandonner ou à s'installer ailleurs sur la toile.

Le premier de ces documents était celui d'un projet de charte pour «l'accessibilité au plus grand nombre d'une catégorie d'expériences profondes et précieuses». Celles-ci étaient décrites, entre autres, comme des expériences «unitives de la conscience» et de «conscience non duale», et plusieurs méthodes non pharmacologiques permettant d'atteindre ces états étaient mentionnées, parmi lesquelles la méditation, les exercices de respiration et le jeûne. «L'un des principaux outils des guides est

l'utilisation judicieuse d'une classe de substances psychoactives» connues pour être de «puissants catalyseurs spirituels».

Le site indiquait également des liens vers une série de formulaires à imprimer semblables à des modèles de décharge juridique, de règlements éthiques et de questionnaires médicaux à l'intention des aspirants guides («Nous ne sommes pas très bien assurés, m'a dit un jour un guide de façon ironique, alors nous faisons très attention.») On y trouvait également un lien vers un «Code de déontologie pour les guides spirituels» exposant tous les risques psychologiques et physiques courus pendant un voyage psychédélique et insistant sur la responsabilité finale du guide en matière de bien-être de son client. Reconnaisant que, durant la phase de «pratique religieuse initiale», «certains participants pouvaient être particulièrement sensibles aux suggestions, à la manipulation et à l'exploitation», ce code rappelait qu'il était de la responsabilité du guide d'indiquer tous les risques potentiels à ses clients, d'obtenir leur consentement, de garantir la confidentialité, de veiller à tout moment à leur sûreté et à leur santé, de les «protéger contre les tentations de l'ambition» et de l'autopromotion et de les accueillir «indépendamment de leur niveau de solvabilité».

Mais le document intitulé «Instructions pour les Voyageurs et les Guides³⁰», était certainement le plus intéressant du site. Il s'agissait d'une compilation d'un demi-siècle d'expériences et de résultats sur la meilleure façon d'aborder le voyage psychédélique, en tant que guide ou participant. Il présentait les notions fondamentales du *set and setting*, abordait les questions de préparation physique et mentale avant la séance, les éventuelles interactions médicamenteuses à éviter, l'importance de la formulation de

l'intention, ce à quoi s'attendre durant l'expérience (qu'elle soit bonne ou mauvaise), les étapes du voyage, ce qui pouvait mal tourner, la façon d'affronter des événements potentiellement effrayants, l'importance de l'étape d'«intégration» une fois la séance terminée, etc.

Alors que je m'apprêtais à franchir moi-même le pas, il était rassurant de constater que la communauté clandestine des guides psychédéliques, que j'avais supposé composée d'individus pratiquant plus ou moins à leur guise, procédait en réalité comme un ensemble de professionnels, s'appuyant sur un vaste corpus de connaissances et de pratiques codifiées par des pionniers comme Al Hubbard, Timothy Leary, Myron Stolaroff, Stan Grof ou Leo Zeff. Ils exerçaient dans le respect de règles, de codes et de conventions, et bon nombre de ces éléments étaient déjà plus ou moins formalisés.

C'est également en parcourant ce site que j'ai pu mesurer à quel point la culture psychédélique avait évolué depuis les années 1950 et 1960: tous ces documents semblaient reconnaître de façon implicite que les psychédéliques étaient des substances puissantes susceptibles d'être mal utilisées – ou l'ayant été par le passé – et que, si l'on souhaitait qu'elles fassent plus de bien que de mal, elles exigeaient la présence d'une sorte de contrepoids culturel constitué de protocoles, de règles et de rituels capables de contenir leur puissance dionysiaque. La médecine moderne, avec ses essais contrôlés, ses cliniciens en blouse blanche et ses *Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux* (DSM), use d'un tel dispositif; celui des guides clandestins n'en était qu'une forme alternative.

* * *

Les premiers guides que j'ai rencontrés ne m'ont toutefois pas vraiment inspiré confiance. Peut-être était-ce parce que j'étais un nouveau venu sur ces terres inconnues et que j'étais plutôt nerveux face à la perspective de mon premier voyage, mais le fait est qu'en les écoutant parler un signal d'alarme finissait toujours par se déclencher dans un coin de ma tête et me donner envie de prendre mes jambes à mon cou.

Le premier, Andrei, était un psychologue bourru d'origine roumaine, âgé d'une soixantaine d'années et avec des décennies d'expérience; il avait travaillé avec l'ami d'un ami d'un ami. Nous nous sommes rencontrés dans son bureau, situé dans un modeste quartier résidentiel aux pelouses soignées d'une ville du Nord-Ouest Pacifique. Sur la porte, une pancarte demandait aux visiteurs de retirer leurs chaussures et de monter à l'étage jusqu'à une salle d'attente aux lumières tamisées. Un kilim était accroché au mur.

Là, en lieu et place d'une table couverte de vieux magazines, se trouvait un petit autel recouvert d'un fatras d'artefacts spirituels composant une étonnante mosaïque de croyances et de traditions: un bouddha, un cristal, une aile de corbeau, un bol à encens en laiton et une branche de sauge. Au fond de la pièce, deux portraits encadrés étaient accrochés au mur, l'un représentant un gourou hindou que je ne connaissais pas, l'autre une *curandera* mexicaine qui m'était familière: María Sabina.

C'était la première fois, mais certainement pas la dernière, que je voyais quelque chose d'aussi déroutant. Tous les guides que j'ai rencontrés avaient aménagé un autel de ce genre dans leur pièce de travail, et il était d'usage de demander au client de contribuer à l'ensemble en ajoutant un objet porteur de sens pour lui, avant qu'il

n'embarque pour son voyage intérieur. J'ai d'abord été tenté de considérer tout cela comme un ramassis de babioles *New Age* interchangeables, avant de me raviser et de les voir comme l'expression matérielle du syncrétisme qui caractérise le monde psychédélique. Les membres de cette communauté sont généralement plus spirituels que religieux au sens classique du terme. Ils s'intéressent davantage à l'essence du mysticisme, c'est-à-dire à la «conscience cosmique» qu'ils estiment être à l'origine de toutes les traditions religieuses. Ce qui m'est apparu comme un pêle-mêle de symboles religieux contradictoires était en réalité différentes formes d'expression ou d'interprétation d'une même réalité spirituelle fondamentale, cette «philosophie éternelle» qui, dans l'esprit d'Aldous Huxley, était commune à toutes les religions et à laquelle les psychédéliques sont supposés permettre un accès direct.

Au bout de quelques minutes, Andrei est entré dans la pièce et, alors que je me levais pour lui tendre la main, il m'a surpris en me serrant très fort dans ses bras. Andrei était un homme de grande taille, à l'épaisse chevelure grisonnante coiffée à la hâte; il portait une chemise bleue à carreaux sur un t-shirt jaune qui peinait à dissimuler un ventre rebondi. En dépit de son fort accent, il parvenait à paraître à la fois d'une grande amabilité et d'une rusticité déconcertante.

Andrei a fait sa première expérience du LSD à vingt et un ans, peu après être entré dans l'armée. Un ami lui en avait envoyé un échantillon depuis les États-Unis et l'expérience l'avait transformé. «Cela m'a fait réaliser que nous ne vivons qu'une version très étriquée de ce qu'est l'existence», m'a-t-il expliqué. Cette prise de conscience l'avait poussé à s'intéresser aux religions orientales et à la

psychologie occidentale, ce qui a finalement abouti à un doctorat en psychologie. Quand l'état-major a menacé d'interrompre son exploration psycho-spirituelle, il a décidé qu'il devait «prendre ses responsabilités» et a déserté.

Andrei a finalement quitté Bucarest pour San Francisco, à destination de ce qu'on lui avait présenté comme «la première université *New Age*»: l'Institut californien des études intégrales (California Institute of Integral Studies, CIIS). Fondé en 1968, cet institut est spécialisé dans la «psychologie transpersonnelle», une approche thérapeutique avec une forte inclinaison spirituelle inspirée des travaux de Carl Jung et d'Abraham Maslow, ainsi que des «traditions et sagesse» de l'Orient et de l'Occident, parmi lesquelles les techniques de guérison amérindiennes et le chamanisme sud-américain. Stanislav Grof, pionnier à la fois des thérapies psychédéliques et transpersonnelles, y a enseigné pendant de nombreuses années. En 2016, l'institut a créé la première formation certifiée en thérapie psychédélique des États-Unis.

Son programme d'études l'obligeant à suivre une psychothérapie, Andrei a fait la connaissance d'un guérisseur amérindien pratiquant la «médecine traditionnelle» dans la région de la baie de San Francisco et dans celle des Four Corners³¹. «C'était génial, m'a-t-il dit. Après mon expérience du LSD, je savais que c'était une méthode viable.» Il avait trouvé sa vocation.

«J'aide les gens à découvrir qui ils sont pour qu'ils puissent vivre pleinement leur vie. Avant, j'acceptais tous ceux qui venaient me voir, mais certains étaient trop ravagés. Si vous êtes au bord de la psychose, ce genre de travail peut vous faire basculer. Il faut un ego solide pour l'abandonner et pouvoir ensuite retrouver ses repères.»

Un de ses clients, particulièrement perturbé, l'a poursuivi en justice en l'accusant d'avoir provoqué sa dépression nerveuse. «Du coup, j'ai décidé d'arrêter de travailler avec des barjos. Et depuis que j'ai fait cette déclaration à l'univers, ils ne viennent plus frapper à ma porte.» Il travaille beaucoup avec de jeunes cadres du domaine technologique. «Je suis le dangereux virus de la Silicon Valley. Quand ils viennent me voir, ils sont en pleine crise existentielle et se demandent s'ils passeront leur existence à courir après une carotte dans une cage dorée. Beaucoup changent de vie après ça et font autre chose ayant plus de sens pour eux. [L'expérience] les ouvre à la réalité spirituelle.»

Difficile de dire exactement ce qui me faisait tiquer chez Andrei, mais, étrangement, ce n'était pas tant sa conception très *New Age* de la spiritualité que la nonchalance qu'il manifestait à l'égard d'un processus qui restait encore à mes yeux inconnu et angoissant. «Je ne fais pas dans la psychothérapie», m'a-t-il précisé de l'air blasé d'un vendeur de sandwiches en train de me préparer un jambon-beurre. «Je ne mets pas de distance entre mes clients et moi. En psychologie conventionnelle, on ne serre pas ses patients dans ses bras. Moi oui. Je les touche, je leur donne des conseils, je leur propose de séjourner avec nous en forêt.» Il ne donnait pas ses traitements dans son bureau, mais quelque part au fin fond de la forêt dans la péninsule Olympique, dans l'État de Washington. «Normalement, tout ça, c'est strictement interdit.» Il a haussé les épaules, l'air de dire: et alors?

Je lui ai fait part de mes craintes. Ce n'était pas la première fois qu'il entendait cela. «Vous n'obtiendrez peut-être pas ce que vous voulez, mais vous aurez ce dont vous avez besoin.» J'ai senti ma

gorge se serrer. «Le plus important est de s'abandonner à l'expérience, même quand ça devient difficile. S'abandonner à sa peur. Les plus grandes peurs qui apparaissent sont en général celles de la mort et de la folie. Mais la seule chose à faire est de s'y abandonner. Il faut tout lâcher!» Andrei avait mentionné deux de mes peurs principales, et son mode d'emploi me paraissait facile à dire, mais beaucoup plus difficile à suivre.

J'ai réalisé que je cherchais un guide capable, le cas échéant, d'un peu plus de patience et de douceur, mais je n'étais pas certain non plus de vouloir me laisser décourager par les manières un peu brusques d'Andrei. Il était intelligent, il avait beaucoup d'expérience et il était prêt à travailler avec moi. C'est alors qu'il m'a raconté une histoire qui a définitivement tranché la question.

L'anecdote concernait un homme de mon âge qui, en plein *trip* sous psilocybine, a soudain été persuadé de faire une crise cardiaque. «“Je meurs, il a dit, appelle les urgences! Je le sens, mon cœur!” Je lui ai dit de s'abandonner à la mort. Que saint François a dit qu'en mourant on accédait à la vie éternelle. Quand on réalise que la mort n'est qu'une expérience comme les autres, il n'y a plus de raison de s'inquiéter.»

D'accord, mais... si ça avait été une vraie crise cardiaque? en pleine forêt, au milieu de la péninsule Olympique? Andrei m'a répondu qu'un aspirant guide en cours de formation lui avait un jour posé la question «Que faites-vous si quelqu'un meurt?» Je ne sais pas à quelle réponse je m'attendais de sa part, mais certainement pas à celle-ci, qu'il a accompagné d'un haussement d'épaules des plus désinvoltes:

«Tu l'enterres avec tous ceux qui sont déjà morts.»

J'ai dit à Andrei que je le rappellerais.

J'ai par la suite découvert que l'*underground* psychédélique était rempli de personnages de ce genre, plutôt hauts en couleur, mais auxquels je ne me sentais pas prêt à confier mon esprit – ni aucune autre partie de moi d'ailleurs. Immédiatement après ma rencontre avec Andrei, je me suis rendu chez un autre guide potentiel, un brillant psychologue de quatre-vingts ans, ancien élève de Timothy Leary à Harvard. Il connaissait les psychédéliques sur le bout des doigts, ses références étaient impressionnantes et il m'avait été chaudement recommandé par des gens de confiance. Mais lorsque je l'ai vu retirer sa cravate texane et la tenir au-dessus du menu du restaurant tibétain où nous nous étions donné rendez-vous, j'ai commencé à avoir des doutes. Il m'a expliqué qu'il comptait sur les énergies produites par le balancement de la broche en argent pour déterminer l'entrée la plus en accord avec son humeur digestive. Je ne me souviens plus de ce que sa cravate a commandé ce jour-là, mais avant même qu'il n'ait commencé à m'expliquer pourquoi les attentats du 11 septembre avaient été organisés par un ennemi de l'intérieur, je savais que je n'avais pas encore trouvé mon guide.

* * *

La principale différence entre essayer le LSD à soixante ans plutôt qu'à dix-huit ou à vingt, c'est qu'à soixante, il y a de grandes chances pour que vous ayez un cardiologue et que vous souhaitiez le consulter avant d'embarquer dans votre premier *trip*. Et tel était mon cas. Un an avant de me lancer dans cette aventure, mon cœur – dont j'avais jusque-là toujours tenu la fiabilité opérationnelle pour acquise – s'était soudainement rappelé à mon souvenir et avait exigé que, pour la première fois, je m'occupe un peu de lui. Un après-midi, alors que

j'étais assis à mon ordinateur, ma poitrine s'était tout à coup mise à battre la chamade sur un rythme syncopé qui m'était inconnu.

«Fibrillation auriculaire»: c'est le nom que mon médecin a donné aux gribouillis anormaux apparus sur mon électrocardiogramme. Le problème avec la fibrillation auriculaire n'était pas tant le risque de crise cardiaque, m'avait-il dit, à mon grand (et très provisoire) soulagement, que celui de l'accident vasculaire cérébral. «Mon cardiologue» – ce terme si redouté qui faisait désormais partie de mon vocabulaire, et sans doute pour longtemps encore – m'avait prescrit quelques médicaments pour calmer mon cœur et ma tension artérielle, en plus d'une aspirine quotidienne faiblement dosée pour fluidifier mon sang. Et, m'avait-il dit, je ne devais pas trop m'inquiéter.

J'ai suivi tous ses conseils à la lettre, sauf ce dernier. Je ne pouvais plus m'empêcher de penser à mon cœur. Alors que je n'avais jusqu'à présent jamais prêté la moindre attention à ce qu'il faisait, il est soudain devenu hyper-présent: je pouvais l'entendre et sentir sa présence chaque fois que j'y pensais, ce que je faisais désormais en permanence. Après quelques mois, et bien que ma fibrillation auriculaire ne soit pas réapparue, la surveillance que j'exerçais sur mon pauvre cœur était devenue incontrôlable. Je vérifiais ma pression artérielle tous les jours et, lorsque j'étais au lit, je l'écoutais battre pour déceler le moindre signe d'excentricité ventriculaire. Il m'a fallu des mois avant de pouvoir lui faire à nouveau confiance et le laisser accomplir son travail sans que je le surveille. Il a heureusement peu à peu repris sa place à l'arrière-plan de mes préoccupations.

Si je vous raconte tout cela, c'est pour que vous compreniez pourquoi j'ai voulu demander l'avis de mon cardiologue avant de me lancer dans l'aventure. Il avait le même âge que moi et n'allait pas être scandalisé par des termes comme psilocybine, LSD ou MDMA. Je lui ai expliqué mes intentions et lui ai demandé si certaines de ces drogues étaient incompatibles avec mon problème coronarien et s'il fallait craindre des risques d'interactions médicamenteuses. Les psychédéliques ne l'inquiétaient pas vraiment – la plupart ciblent le cerveau et n'ont étonnamment que peu d'effet sur le système cardiovasculaire –, mais il m'a toutefois recommandé d'éviter la MDMA, qu'on appelle aussi ecstasy, ou Molly, une drogue interdite depuis les années 1980, après avoir été très en vogue dans le milieu des *raves*.

La 3,4-méthylènedioxyméthamphétamine n'est pas un psychédélique classique (elle agit sur d'autres récepteurs du cerveau et ne provoque pas d'effets visuels puissants), mais plusieurs des guides que j'ai interviewés m'ont dit l'avoir intégrée à leur pratique. Parfois qualifiée d'empathogène, la MDMA fragilise les barrières psychologiques et permet d'établir un lien rapide entre le patient et le thérapeute (Leo Zeff a été l'un des premiers à l'utiliser dans les années 1970, après qu'elle a été popularisée par son ami Sasha Shulgin, chimiste de la région de San Francisco, et sa femme, la thérapeute Ann Shulgin). Ils ont ajouté que la MDMA était un bon moyen de «briser la glace» et de créer un lien de confiance avant un voyage psychédélique («Elle permet de condenser des années de psychothérapie en un seul après-midi», a souligné l'un d'eux). Mais comme l'indique son nom scientifique, la MDMA est une amphétamine, ce qui, d'un point de vue chimique, implique le cœur,

contrairement aux psychédéliques. J'ai été déçu que mon cardiologue me la déconseille, mais heureux toutefois qu'il ait plus ou moins donné son feu vert à mes projets.

Premier *trip*: LSD

Le premier guide avec lequel j'ai décidé de travailler n'avait à priori rien pour me plaire. Il vivait et travaillait retiré du monde dans les montagnes de l'Ouest américain, sans téléphone, sans électricité (il produisait lui-même son énergie), sans raccordement à l'eau (qu'il puisait par ses propres moyens), sans nourriture autre que celle qui provenait de son jardin, et avec une connexion Internet satellitaire pour le moins capricieuse comme principal moyen de communication. Je pouvais faire une croix sur la possibilité d'être en permanence à proximité d'un service d'urgences. Ce à quoi s'ajoutait le fait que j'étais juif, issu d'une famille où l'on rechignait à la simple idée d'acheter une voiture allemande, et que cet homme était le fils d'un nazi – il était allemand, âgé d'une soixantaine d'années, et son père avait servi dans les SS pendant la Seconde Guerre mondiale. Après avoir tellement entendu parler de l'importance du *set and setting*, disons que tout ça n'augurait rien de bon.

Fritz m'a pourtant plu dès le moment où, après que j'ai eu garé ma voiture de location au milieu de son campement, il s'est approché pour m'accueillir avec un large sourire et m'a donné une chaleureuse accolade (je commençais à m'y habituer). L'endroit avait l'aspect d'un petit village: une maison – construite de ses propres mains –, quelques cabanes, une yourte octogonale et deux toilettes extérieures peintes de couleurs vives, le tout au milieu d'une clairière sur la crête d'une montagne boisée. J'avais suivi la carte dessinée à la main qu'il

m'avait envoyée (la zone était *terra incognita* pour les GPS), roulé pendant des kilomètres sur un chemin de terre poussiéreux et traversé le paysage désolé d'une mine abandonnée, avant de m'enfoncer dans une épaisse forêt de cyprès, de pins ponderosa et d'un sous-bois épais de manzanitas à l'écorce rouge sang. J'étais arrivé au milieu de nulle part.

Bien que très chaleureux et manifestement heureux, Fritz était pétri de contradictions. Il avait soixante-cinq ans et ressemblait à un acteur de cinéma européen en fin de carrière, avec ses épais cheveux gris séparés par une raie au milieu et son physique d'athlète pas encore sur le déclin. Fritz avait grandi en Bavière auprès d'un père alcoolique, ancien garde du corps SS auprès de l'attaché culturel chargé des opéras et des divertissement pour les troupes. Celui-ci avait combattu sur le front russe et était revenu de Stalingrad traumatisé par la guerre. Fritz avait vécu dans l'ombre de ces souffrances, partageant la honte et la colère de tant d'autres enfants de la génération d'après-guerre.

«Quand ils sont venus me chercher [pour le service militaire]», m'a-t-il raconté, alors que nous buvions du thé à la table de sa cuisine, par un après-midi de printemps ensoleillé, «je leur ai dit d'aller se faire foutre et ils m'ont mis en taule.» Contraint de faire son service, Fritz a comparu à deux reprises devant une cour martiale – dont une après avoir mis le feu à son uniforme. Il a passé du temps en cellule d'isolement à lire Tolstoï et Dostoïevski et à préparer la révolution avec le maoïste de la cellule voisine, avec qui il communiquait par les canalisations. «L'une des choses dont je suis le plus fier, c'est d'avoir réussi à donner à tous les gardes des [buvards de] Orange Sunshine qu'un ami de Californie m'avait envoyés.»

À l'université, il a étudié la psychologie et pris beaucoup de LSD, qu'il se procurait auprès des troupes américaines stationnées en Allemagne. «Comparé au LSD, Freud pouvait aller se rhabiller. Pour lui, il n'y avait que l'histoire personnelle. L'expérience mystique ne l'intéressait pas.» Fritz a ensuite découvert Jung et Wilhelm Reich («mon héros»), puis que le LSD pouvait lui permettre d'explorer sa propre psyché et de revivre et surmonter la colère et la dépression qui l'avaient entravé quand il était jeune. «Il y a eu davantage de lumière dans ma vie après ça. Quelque chose a changé.»

Comme chez la plupart des guides que j'ai rencontrés, l'expérience mystique de Fritz avec les psychédéliques a été le point de départ d'une quête spirituelle qui s'est poursuivie pendant des décennies et qui a fini par «faire exploser [son] esprit empirique et linéaire» et l'ouvrir à la possibilité de vies antérieures, de la télépathie, de la prémonition et des «synchronicités», autant de concepts qui défient notre conception du temps et de l'espace. Il a séjourné dans un ashram en Inde, où il a été le témoin de certaines scènes entraperçues auparavant pendant ses *trips* psychédéliques. Un jour, alors qu'il était en plein coït avec une femme en Allemagne, tous deux (adeptes du tantrisme) ont vécu une expérience de «sortie hors du corps» pendant laquelle ils ont pu s'observer depuis le plafond. «Ces substances m'ont montré qu'il existe quelque chose d'*impossible*. Mais je ne pense pas que ce soit magique ou surnaturel. C'est une technologie de la conscience que nous ne comprenons pas encore.»

En général, quand les gens commencent à me parler de dimensions transpersonnelles de la conscience et de «champs morphogénétiques», je décroche assez vite, mais quelque chose dans

la manière dont Fritz m'en parlait rendait la chose, sinon convaincante, du moins... sujette à réflexion. Il avait le don de formuler les idées les plus farfelues avec une humilité et une simplicité désarmantes. J'avais le sentiment qu'il n'avait d'autre but que de nourrir sa propre curiosité, que ce soit avec des psychédéliques ou avec des livres sur les phénomènes paranormaux. Chez certains, le privilège d'avoir vécu une expérience mystique se traduit par une dilatation massive de l'ego et la conviction qu'ils sont les uniques détenteurs du secret de l'univers – le processus typique qui mène au gourou. Les certitudes et la condescendance qui accompagnent en général ce phénomène peuvent les rendre insupportables. Mais ce n'était pas le cas de Fritz, bien au contraire. Ses expériences d'un autre monde l'avaient rendu plus humble et avaient ouvert son esprit aux mystères et aux possibilités, sans qu'il renonce pour autant au scepticisme et aux plaisirs simples de *cette* terre. Il n'y avait rien d'éthéré chez lui. J'ai été moi-même surpris de découvrir à quel point je l'appréciais.

Après cinq ans dans une communauté en Bavière («On essayait tous de réparer une partie des dommages infligés à la génération d'après-guerre»), il a fait la connaissance d'une Californienne au cours d'une randonnée dans l'Himalaya en 1976 et l'a suivie à Santa Cruz. Là, il a rejoint la communauté du potentiel humain basée dans le nord de la Californie, où il a dirigé à plusieurs reprises un centre de méditation pour le compte d'un gourou indien nommé Rajneesh; il a également pratiqué les thérapies corporelles (notamment du Rolfing et des massages des tissus profonds), gestalt, reichienne, tout en effectuant des travaux de terrassement pour payer ses factures. En 1982, peu de temps après la mort de son père, il a rencontré Stan

Grof à l'occasion d'un atelier d'exercices respiratoires à Esalen et a eu le sentiment d'avoir trouvé son père spirituel. Fritz a vécu «une expérience aussi puissante qu'avec n'importe quel psychédélique. Tout d'un coup, j'ai revécu l'expérience de la naissance – ma mère m'a mise au monde. Et pendant que ça se passait, j'ai vu la déesse Shiva, comme sur un écran géant, créer et détruire des mondes. Tous les autres participants du groupe étaient jaloux!» C'est à partir de ce moment qu'il a ajouté la respiration holotropique à sa pratique de thérapeute corporel.

Fritz a, pour finir, suivi une formation intensive de plusieurs années aux côtés de Grof, en Californie du Nord et en Colombie-Britannique. C'est à cette occasion qu'il a rencontré celle qui allait devenir sa femme, une psychologue clinicienne. Officiellement, Grof enseignait la respiration holotropique, la technique non pharmacologique développée par ses soins à la suite de l'interdiction des psychédéliques. Il partageait en réalité tout autant ses connaissances en thérapie psychédélique à un petit groupe de disciples triés sur le volet, de façon à transmettre son savoir aussi discrètement que possible à la génération suivante. C'est ainsi que plusieurs des participants à ces ateliers, dont Fritz et sa compagne, sont devenus des guides psychédéliques clandestins. Fritz travaille aujourd'hui avec les hommes et son épouse avec les femmes.

«Ça ne rapporte pas beaucoup», m'a dit Fritz – qui ne m'a effectivement facturé que neuf cents dollars pour une session de trois jours, hébergement et repas compris. «C'est illégal et dangereux. Certaines personnes peuvent devenir psychotiques. Et ça ne rapporte *vraiment* pas beaucoup. Mais je suis un guérisseur et ces traitements

fonctionnent.» Il était évident qu'il avait la vocation et qu'il aimait ce qu'il faisait. Il aimait voir les gens se métamorphoser sous ses yeux.

* * *

Fritz m'a expliqué ce à quoi m'attendre si nous en venions à travailler ensemble. Cela voulait dire revenir passer trois jours ici, en dormant sous la yourte octogonale dans laquelle se déroulerait également «le travail». Le premier après-midi serait une sorte de période d'échauffement pour faire plus ample connaissance, par le biais de MDMA ou d'exercices de respiration (je lui ai expliqué pourquoi, dans mon cas, il s'agirait d'exercices de respiration). Cela lui permettrait de voir comment je réagissais à un état de conscience modifié avant de me donner du LSD le lendemain et de déterminer la dose appropriée.

Je lui ai demandé comment il pouvait être certain de la pureté et de la qualité de ses produits, vu que ceux-ci provenaient de chimistes travaillant de façon illégale. Chaque fois qu'il recevait une nouvelle livraison, m'a-t-il expliqué, «je la teste d'abord pour vérifier sa pureté, puis j'en prends une dose énorme pour évaluer les effets avant d'en donner à qui que ce soit». Ça ne valait pas exactement une autorisation de la FDA, me suis-je dit, mais c'était mieux que rien.

Fritz ne consomme pas de psychédéliques pendant ces séances, mais il ressent souvent un «*contact high*» auprès de ses clients³². Pendant la séance, il prend des notes, choisit la musique et vient jeter un coup d'œil toutes les vingt minutes environ. «Je ne vous demanderai pas comment vous vous sentez, mais où vous vous trouvez.

«Je suis là pour vous, rien que pour vous, pour que vous n'ayez à vous soucier de rien ni de personne. Ni de votre femme ni de votre

fil. Vous pouvez donc vraiment lâcher prise – et *partir*.» J’ai alors réalisé que c’était une des raisons pour lesquelles je tenais à travailler avec un guide. L’été précédent, lorsque Judith et moi avions pris des champignons, je n’avais pas réussi à me défaire d’une certaine inquiétude due à son état, et je n’avais pas pu totalement larguer les amarres. Même si je détestais l’expression et sa connotation de psychologie de bazar, l’idée que quelqu’un soit «là pour moi» me plaisait beaucoup.

«Ensuite, le soir, je vous demanderai d’écrire quelques lignes avant d’aller vous coucher. Et le matin du troisième jour, nous comparerons nos notes pour tenter d’intégrer tout cela et de lui donner du sens. Et je vous préparerai un solide petit-déjeuner pour affronter le chemin du retour!»

Nous avons alors convenu d’une date pour mon prochain passage.

* * *

La première chose que j’ai apprise sur moi-même ce premier après-midi de travail dans la yourte, c’est que j’étais facile à «immerger». Je suis entré en transe sans difficulté avant d’accéder à un espace mental complètement nouveau, simplement en modifiant mon rythme respiratoire. Je n’en revenais pas.

Les instructions de Fritz étaient simples: *Respirer profondément et rapidement tout en expirant le plus fort possible*. «Au début, ce n’est pas naturel et il va falloir vous concentrer pour garder le rythme, mais après quelques minutes, ça va devenir automatique.» Je me suis allongé sur le matelas et j’ai mis un masque de sommeil pendant qu’il lançait la musique, quelque chose d’assez générique, de tribal et de rythmé, marqué de battements de tambours. Il a ensuite

placé un seau en plastique à côté de moi, en m'expliquant que certaines personnes pouvaient être prises de nausées.

Respirer de façon aussi peu naturelle n'a pas été facile au début, même avec les encouragements de Fritz. Puis, d'un coup, mon corps a pris le relais, et je n'ai plus eu à me concentrer. C'était comme si je m'étais soudainement libéré des lois de la gravité et que j'étais parti en orbite: les respirations profondes se succédaient simplement et automatiquement les unes aux autres. J'ai ressenti le besoin irrésistible de remuer les bras et les jambes au même rythme que le tambour, dont les battements résonnaient dans ma poitrine comme un cœur nouveau et puissant. Je me suis senti possédé, dans mon corps et dans mon esprit. Je ne me souviens pas de grand-chose, si ce n'est d'avoir pensé: «Hé, je ne sais pas ce que c'est, mais ça marche!»

J'étais allongé sur le dos, et mes bras et mes jambes étaient pris d'une transe sauvage et incontrôlable. Je me suis totalement abandonné à la musique. C'était un peu comme si, d'un seul coup, je m'étais mis à parler une langue que je ne connaissais pas; ou du moins l'idée que je me faisais d'être possédé, comme si une force extérieure avait pris le contrôle de mon corps et de mon esprit pour les utiliser à ses propres fins.

L'expérience ne s'est pas révélée très visuelle au début, j'éprouvais juste une sensation de pure euphorie. Jusqu'à ce que je commence à m'imaginer sur le dos d'un grand cheval noir galopant, tête baissée, sur un chemin en pleine forêt. J'étais perché sur ses épaules, à la manière d'un jockey, et m'agrippais à la bête en sentant ses muscles vigoureux se contracter d'avant en arrière à chaque enjambée. Je me suis peu à peu synchronisé avec le rythme du cheval et j'ai senti que j'absorbais sa puissance. C'était une sensation fantastique, jamais je

n'avais eu l'impression d'habiter mon corps avec une telle intensité. Pourtant, n'étant pas un cavalier (ni même un danseur!) expérimenté, je me sentais en même temps vulnérable, prêt à tomber à la moindre désynchronisation de ma respiration.

J'avais perdu toute notion du temps et n'avais aucune idée de la durée de cette transe, mais après que Fritz m'eut doucement ramené à la réalité de la pièce et du moment présent, en m'invitant simplement à ralentir et à détendre ma respiration, il m'a dit que j'étais resté «là-bas» pendant une heure quinze. J'étais trempé de sueur, le visage rouge et l'air triomphant, comme si je venais de courir un marathon; Fritz m'a dit que j'avais l'air «radieux» et «aussi jeune qu'un bébé».

«Tu n'as pas résisté, m'a-t-il dit d'un air approbateur. C'est de bon augure pour demain.» Je n'avais aucune idée de ce qui venait de se passer, je ne me rappelais guère plus que d'avoir galopé à cheval, mais cet épisode avait manifestement été l'occasion d'une sorte d'immense lâcher physique. *Quelque chose* était sorti de moi, ou avait été purgé, et je me sentais flotter. J'étais également impressionné par le mystère de cette expérience. Elle avait été une «forme de conscience entièrement différente⁷» de la conscience ordinaire (pour reprendre les mots de William James), et pourtant si proche, à peine séparée de cette dernière par... quoi? une série d'expirations!

Quelque chose s'est alors produit. Fritz était rentré à la maison préparer le souper pendant que je prenais des notes sur mon ordinateur quand, soudain, mon cœur s'est mis à battre à tout rompre. J'ai immédiatement reconnu les symptômes de la fibrillation auriculaire et j'ai pris mon pouls: il était complètement

chaotique. Mon cœur était comme un oiseau paniqué pris au piège de ma poitrine et il se jetait de toutes ses forces contre les barreaux de ma cage thoracique. Et j'étais là, au milieu de nulle part, à des dizaines de kilomètres de tout.

Ça a duré comme ça deux heures, tout au long d'un souper aussi calme qu'angoissé. Fritz paraissait inquiet; il avait dirigé ou été témoin de centaines de séances respiratoires et n'avait jamais observé une telle réaction. (Il n'avait auparavant fait mention que d'un seul décès dû à une rupture d'anévrisme attribué à la respiration holotropique.) J'étais inquiet pour le lendemain, et je pense qu'il l'était également. Il s'est demandé si ce que je ressentais dans la région de mon cœur pouvait être le reflet d'un changement psychique ou d'une «ouverture du cœur». J'ai récusé la métaphore, restant fermement ancré sur le plan physiologique: *Le cœur est une pompe et celle-là fonctionne mal*. Nous avons discuté du programme du lendemain. Fritz a suggéré d'opter pour une dose plus faible. «Vu votre niveau de sensibilité, vous n'en aurez sans doute pas besoin de beaucoup pour décoller.» Je lui ai répondu que je ferais peut-être mieux de tout laisser tomber. Et d'un coup, aussi subitement qu'il s'était emballé, mon cœur a retrouvé son rythme normal.

Je n'ai pas beaucoup dormi cette nuit-là, hanté par la question de savoir si le fait de prendre du LSD le lendemain matin, aussi faiblement dosé soit-il, ne relevait pas de la pure folie. *Je pourrais mourir ici, ne serait-ce pas complètement stupide?* Mais y avait-il vraiment un risque? Mon cœur s'était calmé, et d'après ce que j'avais lu, les effets du LSD se limitaient plus ou moins au cerveau. Rétrospectivement, il était parfaitement logique qu'une séance de respiration holotropique aussi physiquement exigeante engendre

quelques perturbations cardiaques³³. Oui, je pouvais bien reporter mon *trip* au LSD, mais l'idée même avait un goût terrible de déception. J'étais arrivé jusqu'ici et j'avais entraperçu un état de conscience qui, en dépit de toutes mes craintes, m'intriguait plus que jamais et que j'avais hâte d'explorer.

J'ai passé la nuit à peser le pour et le contre, mais lorsque le soleil s'est levé et que les premiers rayons ont illuminé les aiguilles de pin à l'est, j'avais pris ma décision. À la table du petit-déjeuner, j'ai dit à Fritz que je me sentais bien et que je voulais continuer. Nous avons toutefois convenu de commencer par une faible dose, cent microgrammes, suivie d'un «*booster*» au bout d'une heure ou deux si je le désirais.

Fritz m'a envoyé me promener pour m'aérer l'esprit et réfléchir à mes intentions le temps qu'il fasse la vaisselle et prépare la yourte. J'ai marché pendant une heure dans un sentier forestier encore humide de l'averse de la veille. L'air purifié sentait le cèdre et je voyais le bois rouge des buissons de manzanitas briller à la lumière. Fritz m'avait demandé de rapporter un objet pour le déposer sur l'autel. Pendant que je marchais et me demandais quoi ramener, j'ai pris la décision de lui demander de me promettre d'appeler les secours si quelque chose tournait mal, quels que soient les risques auxquels il s'exposerait.

Je suis retourné vers la yourte vers dix heures, avec une feuille de manzanita et une pierre lisse et noire au fond de ma poche et une intention très claire: découvrir ce que le *trip* allait m'apprendre sur moi-même. Fritz avait allumé un feu dans le poêle à bois et la yourte commençait à se réchauffer. Il avait déplacé le matelas de façon que ma tête se trouve à côté des enceintes. L'air grave, il m'a parlé de ce à

quoi m'attendre et des moyens de faire face aux éventuelles difficultés qui pourraient survenir, comme «la paranoïa, des lieux terrifiants, l'impression de devenir fou ou de mourir».

«C'est comme quand vous vous retrouvez face à un puma, m'a-t-il dit. Si vous courez, il va vous poursuivre. Vous devez tenir bon.» Je me suis alors rappelé les «consignes de vol» que les guides de Johns Hopkins m'avaient données: au lieu de fuir le monstre qui pourrait apparaître, s'approcher, lui faire face et lui demander: «Que fais-tu dans ma tête? Qu'as-tu à m'apprendre?»

J'ai ajouté ma pierre et ma feuille à l'autel, qui comptait déjà un bouddha en bronze entouré de tous les objets que les précédents voyageurs avaient déposés. «Quelque chose de dur et quelque chose de mou», a noté Fritz. Je lui ai fait part des dernières assurances dont j'avais besoin, et il me les a données. Il m'a ensuite tendu une tasse à thé japonaise au fond de laquelle se trouvait un petit carré de buvard et les restes déchirés d'un second – le *booster*. Sur l'une des faces du buvard était imprimé un bouddha, sur l'autre un personnage de dessin animé que je ne connaissais pas. J'ai placé le carré sur ma langue et l'ai avalé avec une gorgée d'eau. Fritz n'a pas fait de cérémonie particulière, mais il a parlé d'une «tradition sacrée» à laquelle je me joignais désormais, à la suite de tous les peuples et de toutes les tribus qui, à travers le temps, avaient utilisé cette drogue dans leurs rites initiatiques. J'étais là, à presque soixante ans, à prendre du LSD pour la première fois de ma vie. Cela ressemblait en effet à un rite de passage, mais un passage vers quoi exactement?

En attendant que le LSD fasse effet, nous nous sommes assis sur les lattes de bois qui entouraient la yourte pour discuter de choses et d'autres: de la vie dans les montagnes et de la faune locale, c'est-à-

dire des pumas, ours, coyotes, renards et crotales avec lesquels Fritz partageait son espace. Un peu nerveux, j'ai essayé de changer de sujet. J'avais en fait eu peur d'aller jusqu'aux toilettes extérieures la nuit précédente, et préféré soulager ma vessie depuis le porche. Les pumas, ours et autres serpents étaient la dernière chose à laquelle je voulais penser à ce moment même.

Vers onze heures, j'ai dit à Fritz que je commençais à me sentir vaciller. Il m'a invité à m'allonger sur le matelas et à mettre mon masque de sommeil. À peine a-t-il commencé à mettre la musique – quelque chose de vaguement amazonien, avec des rythmes doux, des instruments traditionnels et des sons de la nature (des averses de pluie et des bruits de grillons) –, que je suis parti, quelque part au fond de mon esprit, immergé dans un paysage forestier qui me paraissait parfaitement réel, mais auquel la musique avait certainement contribué d'une manière ou d'une autre. Je me suis fait la remarque à quel point un simple masque de sommeil pouvait être un petit miracle de technologie, du moins dans ces circonstances: c'était comme mettre des lunettes de réalité virtuelle et changer immédiatement de lieu et d'époque.

Je me suis dit que je devais être en train d'halluciner, mais ce n'était pas du tout l'idée que je m'étais faite d'une expérience sous LSD, que j'avais imaginée beaucoup plus écrasante. Fritz m'avait expliqué que le sens littéral du terme «halluciner» signifiait «errer dans son esprit», et c'était exactement ce que j'étais en train de faire, avec la même désinvolture que celle d'un touriste. Je n'avais pas perdu le contrôle: je pouvais à volonté changer le contenu de mes pensées, mais cet état proche du rêve laissait tellement d'espace aux

suggestions que j'étais parfaitement heureux de laisser l'environnement – et la musique – guider mes pas.

Et c'est ce que la musique a fait pendant plusieurs heures, en laissant apparaître une succession de paysages psychiques, certains habités de proches, d'autres que je découvrais et j'explorais. La musique était essentiellement *New Age*, du genre de celle qu'on entend quand on va se faire masser dans un spa, mais jamais elle ne m'était apparue si belle et évocatrice! Elle était devenue quelque chose de beaucoup plus vaste et profond que de simples sons. Elle avait franchi la frontière des autres sens, était devenue tangible au point de pouvoir être touchée et elle formait maintenant des espaces tridimensionnels que je pouvais traverser.

Un chant tribal amazonien m'a tout d'abord conduit sur un sentier qui montait tout droit à travers les séquoias, le long d'un ravin taillé par le flot argenté d'un puissant torrent. *Je connais cet endroit*: c'était la piste menant de Stinson Beach au mont Tamalpais. Dès que je l'ai reconnu, l'endroit s'est métamorphosé en autre chose de complètement différent. La musique formait maintenant une architecture verticale faite de bois d'œuvre, d'horizontales, de verticales et de diagonales qui se mettaient en place comme par magie et formaient des niveaux empilés les uns sur les autres, toujours plus haut vers le ciel, comme une cabane à plusieurs étages en cours de construction, mais une cabane aussi ouverte à l'air et ses courants que le serait un immense carillon à vent.

Je me suis alors rendu compte que chaque niveau représentait une phase de ma vie avec Judith. Toutes nos années passées ensemble étaient là, sous mes yeux, depuis notre rencontre à l'université, notre coup de foudre, les débuts de notre vie commune, notre mariage, la

naissance de notre fils, Isaac, et notre déménagement en province. Et au sommet, j'apercevais une nouvelle étape, encore inachevée, en train de se construire: notre vie maintenant qu'Isaac avait grandi et quitté la maison. J'y ai fixé mon regard, espérant découvrir à quoi m'attendre, mais la seule chose que j'ai pu apercevoir était que ce nouvel étage était bâti sur les précédents et promettait d'être solide.

Mon voyage s'est poursuivi comme ça des heures durant, musique après musique. Quelque chose d'aborigène, avec les sonorités profondes et inquiétantes d'un didgeridoo, m'a entraîné sous terre, et j'ai commencé à me déplacer dans l'entrelacs brun sombre des racines de la forêt. Je me suis figé un instant: était-ce le signe de la venue de quelque chose d'effrayant? Étais-je mort et enterré? Si tel était le cas, j'étais d'accord. Je me suis absorbé dans la contemplation d'un mince filament blanc qui se faufilait entre les racines et liait les arbres en un réseau complexe défiant toute compréhension. Je savais tout de ce mycélium, comment il formait une sorte de réseau Internet permettant aux arbres de communiquer entre eux, mais ce qui n'avait été qu'un concept était à présent une réalité dont je faisais partie.

Quand la musique est devenue plus masculine, plus martiale, les fils et les pères ont rempli mon champ mental. J'ai vu un résumé de la vie d'Isaac se dérouler en accéléré; les difficultés qu'il avait connues en raison de son extrême sensibilité, et comment il avait su en tirer parti pour devenir l'homme qu'il était devenu. J'ai pensé à des choses que je devais lui dire, à la fierté que j'ai ressentie lorsqu'il s'est lancé dans sa vie d'adulte et qu'il a entrepris une nouvelle carrière dans une nouvelle ville, mais aussi à mon fervent espoir que

le succès ne le change pas et qu'il reste pour toujours le garçon tendre et vulnérable qu'il était.

J'ai senti quelque chose dans mon masque de sommeil et me suis aperçu que je l'avais mouillé de mes larmes.

Je me sentais déjà complètement vulnérable et réceptif lorsque j'ai réalisé que je ne parlais pas seulement à Isaac, mais aussi à moi-même. *Quelque chose de dur et quelque chose de mou.* Ces deux aspects tournaient dans mon esprit comme les faces d'une même pièce. La veille de mon arrivée chez Fritz, j'avais parlé à deux mille personnes dans une salle de concert, sous les projecteurs, en jouant le rôle de celui qui sait, de celui sur qui les gens peuvent compter pour expliquer les choses. C'était aussi le rôle que j'avais joué dans ma propre famille, non seulement pour mes jeunes sœurs, mais également, les jours de crise, pour mes parents (aujourd'hui encore, mes sœurs refusent obstinément que je leur réponde «je ne sais pas»). «Alors, regardez-moi maintenant!» me suis-je dit avec un grand sourire: regardez-le, cet homme bientôt âgé, allongé dans la yourte d'un thérapeute psychédélique, les yeux bandés, occupé à pourchasser son propre esprit errant dans les sous-bois de son existence, le visage trempé de larmes de... de *quoi* au juste? Je ne le savais même pas!

J'étais en terrain inconnu, mais pas du tout là où j'imaginais que le LSD allait m'emmener. Je n'avais pas voyagé bien loin de chez moi. Plutôt que les anges et les démons que je m'attendais à rencontrer, c'était à mes proches que je rendais visite, les uns après les autres, la musique donnant le ton et l'émotion me submergeant par vagues d'admiration (pour mes sœurs et pour ma mère, que j'imaginais assises autour d'une table ronde, comme celle des Nations unies,

chacune incarnant un idéal de force féminin), de gratitude ou même de compassion, pour mon père tout particulièrement, un homme déterminé qui avait été traqué une bonne partie de sa vie et que je ne m'étais jamais imaginé – jusqu'à cet instant – avoir lui aussi été un fils; le fils de parents extraordinairement exigeants.

Le flot de compassion qui m'a inondé s'est mis à déborder et à envahir des endroits inattendus, comme la salle de mon cours de musique, à l'école primaire. Pour une raison inconnue, j'ai soudain revu ce pauvre monsieur Roper, ce jeune professeur à l'air sérieux dans son costume bon marché, qui, malgré ses efforts héroïques, n'a jamais réussi à éveiller en nous ne serait-ce qu'un vague intérêt pour la composition d'un orchestre ou les différents types d'instruments – indépendamment du nombre de fois où il nous avait fait écouter *Pierre et le loup*. Pendant qu'il arpentait la salle tout à son excitation, nous retenions notre souffle, attendant qu'il marche sur l'une des punaises retournées que nous avions placées sur son chemin, un frisson pour lequel nous étions prêts à risquer d'être retenus après les cours. Mais qui était vraiment ce monsieur Roper? Comment avons-nous pu ignorer que, derrière la caricature que nous avons torturée sans pitié, se cachait probablement quelqu'un dont le seul désir était de nous transmettre sa passion pour la musique? *La cruauté insouciante des enfants* m'a soudain rempli de honte. Mais alors, quelle surabondance de compassion devais-je ressentir pour en réserver tellement à monsieur Roper!

Ce déluge a culminé lorsque j'ai senti un barrage céder et déverser en moi des torrents d'amour pour ma femme, mon fils et toute ma famille, y compris mon insupportable grand-mère et son mari malade. Le lendemain, pendant notre séance d'intégration, Fritz m'a

lu deux extraits de ses notes, des choses que j'avais apparemment dites à voix haute pendant mon *trip*: «Je ne veux pas être aussi avare de mes sentiments.» Et: «Tout ce temps passé à m'inquiéter pour mon cœur. Et les autres cœurs de ma vie?»

C'est avec un certain embarras que j'écris ces mots. Ils sonnent si fades, si communs. Cela tient sans doute aux limites de mon expression, mais peut-être pas uniquement. Les expériences psychédéliques sont notoirement difficiles à mettre en mots; s'y essayer, c'est inévitablement dénaturer ce qui a été vu et ressenti et qui reste profondément «ineffable», pour reprendre un terme cher aux mystiques. Les émotions vous sautent au visage dans tout leur dépouillement, désarmées face au tranchant de l'examen critique et du mordant de l'ironie. Des platitudes dignes de cartes de vœux brillent soudain de l'éclat de vérités révélées.

L'amour, c'est tout.

D'accord, mais qu'est-ce que vous avez appris d'autre?

Vous avez dû mal comprendre: c'est *tout*.

Une platitude si profondément ressentie est-elle toujours une platitude? J'ai décidé que non. Une platitude est précisément ce qui reste d'une vérité lorsque celle-ci a été vidée de toute émotion. En réinjectant de l'émotion dans cette coquille vide, il est possible de voir à nouveau ce qu'elle est réellement: la plus belle et la plus profonde des vérités, à la fois cachée et à la vue de tous. Une révélation spirituelle? Peut-être. C'est du moins ce qui m'est apparu pendant mon voyage. Les psychédéliques peuvent transformer les plus cyniques d'entre nous en fervents apôtre de l'évidence.

On peut se dire aussi que les psychédéliques rendent idiot, mais après ce voyage, tout banal et sentimental qu'il ait pu sembler, je suis

pourtant convaincu du contraire. Après tout, quel est le sens du détachement ou de l'ironie chez l'adulte, hormis qu'ils constituent l'un et l'autre deux des défenses de l'ego pour éviter de se faire submerger par nos émotions et nos sens, ces derniers étant toujours susceptibles de nous surprendre en nous révélant les merveilles du monde? Si nous voulons faire quelque chose de nos journées, il nous faut ranger tout ce que nous percevons dans deux types de boîtes; les unes marquées «Connu», où l'on fourre en vrac nombre de trésors sans y prêter attention; les autres marquées «Nouveau», qui nous intéressent davantage, du moins jusqu'à ce que cela ne soit plus le cas. Les psychédéliques prennent *toutes* ces boîtes, les ouvrent et les vident de leur contenu, en particulier des choses familières, qu'ils retournent et que, imaginativement, ils polissent jusqu'à ce qu'elles brillent comme au premier jour. Ce travail de réexamen de l'ordinaire est-il une perte de temps? Je pense pour ma part que ce grand dépoussiérage a beaucoup à nous apprendre, à fortiori lorsqu'avec l'âge nous sommes de plus en plus convaincus d'avoir tout vu.

Ces cent microgrammes ne m'avaient en tout cas pas envoyé dans les bras de Dieu, comme Leo Zeff, même après le *booster* (les cinquante autres microgrammes que j'avais pris pour aller plus loin, plus longtemps). Je n'étais pas parvenu au stade de l'expérience transcendante, «mystique» ou «non duale», et lorsque Fritz et moi avons fait le point sur tout cela le lendemain, j'ai été un peu déçu. Les quelques heures que j'avais passées dans cette nouvelle dimension de la conscience avaient néanmoins été aussi intéressantes qu'agréables, et, je crois, également utiles. Restait à voir si ces effets

allaient perdurer, mais j'avais le sentiment que cette expérience m'avait ouvert de façon surprenante.

Le LSD n'ayant pas entièrement dissous mon ego, je n'ai à aucun moment perdu la capacité de contrôler ma conscience ni oublié qu'il s'agissait bien de la mienne; ce flux de pensées semblait toutefois singulièrement différent, moins sensible à la volonté et aux interférences extérieures. Cela m'a rappelé cet état mental à la fois agréable et bizarre dans lequel on se trouve parfois la nuit, lorsqu'on est à mi-chemin entre l'éveil et l'endormissement, et qui s'appelle la conscience hypnagogique. L'ego semble s'éteindre quelques instants avant le reste de l'esprit; il laisse alors notre conscience sans surveillance et exposée à des éruptions d'images et des bribes hallucinatoires de narrations. Imaginez que cet état se prolonge indéfiniment, mais avec une certaine capacité à diriger votre attention, comme dans un rêve éveillé particulièrement vivant et captivant. Contrairement à une rêverie, vous êtes pleinement présent dans l'histoire, au cœur de celle-ci, et sans qu'il soit possible de vous en distraire. Je n'avais d'autre choix que d'obéir à la logique de ce rêve éveillé, à ses règles ontologiques et épistémologiques, jusqu'à ce que les notes rafraîchissantes d'une nouvelle musique ou la force de ma volonté ne me fasse changer de canal mental et me transporte ailleurs.

J'imagine que c'est ce qui se passe lorsque l'étau de l'ego se desserre sans être pour autant éliminé, comme l'aurait sans doute fait une dose plus importante de LSD. «Pour le moment, ce névrosé indiscret qui, dans les heures de veille, essaye de faire marcher la boutique, était, par bonheur, mis à l'écart⁸», comme l'a écrit Aldous Huxley dans *The Doors of Perception*. Pas tout à fait complètement

mis à l'écart dans mon cas, mais le LSD avait certainement réussi à étouffer cette autorité, et dans cet espace quelque peu libéré, ma conscience avait fait émerger toutes sortes de choses intéressantes, des choses que tout ego digne de ce nom aurait probablement gardées bien cachées.

J'avais absorbé une dose psycholytique de LSD, soit la dose administrée à un sujet pour lui permettre d'explorer son psychisme sans contrainte, mais de façon consciente, c'est-à-dire en restant suffisamment «sur terre» pour parler de son exploration à mesure de sa progression. À mes yeux, cela ressemblait moins à une expérience de consommation de drogue – le LSD m'est apparu imperceptible, dans la mesure où il n'a provoqué aucune des manifestations physiologiques auxquelles j'associe les drogues psychoactives – qu'à la découverte d'un nouveau mode de cognition, quelque part entre l'intellection et l'émotion. J'avais pensé à ceux qui m'étaient les plus proches, et en leur présence, j'avais éprouvé des émotions d'une intensité que je n'avais pas connue depuis longtemps. Une digue avait cédé en moi et je ressentais un merveilleux sentiment de libération. L'expérience avait de plus fait surgir quelques idées fortes, comme le fait que mon père avait lui aussi été un fils; tout cela s'était transformé en un processus d'empathie, que l'on éprouve rarement une fois adulte, par manque de distance. Fritz m'a expliqué que, chez certaines personnes, le LSD provoquait une expérience plus proche de la MDMA que du *trip* psychédélique classique, et c'est peut-être ce qui s'était passé pour moi: j'avais eu droit à la séance de MDMA que mon médecin m'avait interdite. L'idée que le LSD permet de concentrer plusieurs années de psychothérapie en quelques heures seulement semblait par ailleurs confirmée, surtout après que Fritz et

moi avons eu passé la matinée à analyser les différentes phases de mon voyage.

J'ai quitté les montagnes et roulé vers l'aéroport pour attraper mon vol de retour. J'étais soulagé que l'expérience se soit si bien passée (j'avais survécu! je n'avais pas réveillé de monstres endormis dans mon inconscient!) et heureux qu'elle ait été productive. Ce jour-là et les suivants, un système anticyclonique de bien-être a baigné ma météo psychologique. Judith m'a trouvé inhabituellement bavard et disponible, et mon impatience ordinaire était aux abonnés absents; j'étais même capable de traîner aussi longtemps qu'elle à table après le souper et n'étais ni pressé de me lever ni pressé de faire la vaisselle, pour aussitôt passer à la chose suivante, puis à la suivante, et ainsi de suite. Je me suis dit qu'il s'agissait probablement là du fameux effet *afterglow* et, pendant quelques jours, il a projeté une lumière agréablement théâtrale sur mon quotidien, mettant en relief l'ordinaire d'une façon telle que je me suis senti exceptionnellement... reconnaissant.

Cela n'a toutefois pas duré, et au bout d'un certain temps, j'ai été déçu que l'expérience n'ait pas été plus transformatrice. J'avais eu un avant-goût d'une autre façon d'exister, moins sur la défensive, davantage dans l'instant présent. Maintenant que j'avais fait connaissance avec ce territoire et que j'étais revenu à peu près intact de cette première incursion, j'ai décidé qu'il était temps de m'aventurer un peu plus loin.

Deuxième trip: psilocybine

Mon deuxième voyage a commencé au pied d'un autel, au milieu d'un loft en duplex, dans la banlieue d'une petite ville de la côte Est.

Une femme séduisante était assise en face de moi et priait les yeux fermés, de longs cheveux blonds encadrant ses pommettes hautes (que je ne mentionne que parce qu'elles participeront à sa transformation en Indienne du Mexique). Mary a récité une longue et complexe prière amérindienne, avant d'invoquer, tour à tour, le pouvoir des points cardinaux, des quatre éléments, puis du règne animal, végétal et minéral, et imploré les esprits de me guider sur mon chemin.

J'avais moi aussi les yeux fermés, mais je n'ai pu résister à la tentation de jeter de temps à autre un coup d'œil pour observer la scène: le loft aux murs orange, ses plantes en pot et ses symboles de fertilité et de pouvoir féminin, le tissu péruvien aux broderies pourpres qui recouvrait l'autel, les objets qui y étaient disposés – une améthyste en forme de cœur, un cristal violet supportant une bougie, de petites coupes remplies d'eau, un bol avec quelques carrés de chocolat noir, les deux «objets sacrés» qu'elle m'avait demandé d'apporter (un bouddha en bronze rapporté d'Asie par un ami et le médaillon que m'avait offert Roland Griffiths lors de notre première rencontre), et, juste devant moi, une vieille assiette de grand-mère avec un ornement floral, dans laquelle était posé le plus gros champignon magique que j'aie jamais vu. Je n'arrivais pas à croire que j'allais bientôt devoir le manger en entier.

Sur l'autel se trouvaient également une branche de sauge, un morceau d'écorce de palo santo – un bois sud-américain parfumé que les Indiens brûlent au cours de leurs rituels – et une aile de corbeau. À plusieurs reprises durant la cérémonie Mary a fait brûler la branche de sauge et l'écorce de bois sacré, et a utilisé l'aile de corbeau pour me «charbonner» le visage de fumée – une façon de

guider vers lui les esprits à travers l'espace. J'ai entendu l'aile produire un bruit étrange lorsqu'elle l'a agitée près de mon oreille, quelque chose d'un peu angoissant, comme si un gros oiseau me frôlait d'un peu trop près ou qu'un esprit sombre était chassé d'un corps.

J'ai bien conscience que tout cela doit sembler un peu ridicule, mais entre la conviction apportée par Mary pendant cette cérémonie, les arômes de végétaux brûlés et les bruits d'aile battant l'air (ajoutés à ma propre nervosité quant au programme à suivre), je suis parvenu à mettre mon incrédulité en sourdine. J'avais décidé de m'abandonner au pouvoir de ce gros champignon et pour Mary, la guide à qui j'avais confié mon psychisme pour ce voyage, la cérémonie comptait tout autant que la chimie. En cela, elle se comportait plus comme un chaman que comme une psychologue.

Mary m'avait été recommandée par un guide que j'avais interviewé sur la côte Ouest, un rabbin qui s'intéressait à mon exploration des psychédéliques. Elle avait le même âge que moi et avait été formée par le vieil octogénaire qui avait été l'élève de Timothy Leary, celui-là même que j'avais rencontré, mais qui m'avait semblé un peu trop barré. En théorie, on aurait pu penser la même chose de Mary, mais quelque chose dans sa façon d'être, sa sobriété et sa compassion me rassurait.

Mary avait pratiqué tout le catalogue des thérapies *New Age*, de la guérison énergétique à la psychologie spirituelle, en passant par la méthode des constellations familiales³⁴, avant d'être initiée à la médecine traditionnelle à l'âge de cinquante ans. («Ça a été le ciment qui a permis de réunir tout ce que j'avais appris auparavant.») Mary n'avait alors goûté aux psychédéliques qu'une seule fois, il y avait

bien longtemps. Pour ses vingt et un ans, un ami lui avait offert un pot de miel infusé aux psilocybes. Mary était immédiatement montée dans sa chambre pour en avaler deux ou trois cuillerées et avait fait «l'expérience la plus profonde, le sentiment d'être Dieu. J'étais Dieu et Dieu était moi». Quand ses amis, qui faisaient la fête en dessous, sont venus frapper à sa porte, Mary n'était plus là.

Au cours de sa jeunesse dans les environs de Providence, Mary avait été une fervente catholique, jusqu'à ce qu'elle «réalise qu'[elle était] une fille», ce qui la disqualifiait pour assurer les cérémonies qu'elle aimait tant. Elle a alors mis ses aspirations religieuses de côté jusqu'à l'épisode du miel, qui a «provoqué un immense changement en moi», m'a-t-elle dit à notre première rencontre. «Je me suis reconnectée à quelque chose que j'avais perdu depuis mon enfance.» Son éveil spirituel l'a conduite sur la voie du bouddhisme tibétain, dont elle est devenue une adepte. Elle a fait vœu «d'aider tous les êtres conscients sur la voie de l'éveil et de l'illumination. Ce qui est toujours [s]a vocation».

Et aujourd'hui se trouvait assis en face d'elle celui qui espérait être le prochain à se faire réveiller, à savoir moi. Je lui ai fait part de mon objectif: apprendre des choses sur moi-même et sur la nature de la conscience, la mienne, mais aussi sa dimension «transpersonnelle», pour autant qu'une telle chose existe.

«Le champignon est le maître qui nous apprend à voir qui nous sommes vraiment, a dit Mary, et qui nous ramène aux raisons pour lesquelles notre âme est présente ici dans cette existence.» Je peux imaginer l'effet de telles paroles pour des oreilles non aguerries, mais j'étais à ce stade largement rompu au jargon *New Age*, peut-être parce que j'avais entrevu le potentiel, l'existence de quelque chose de

signifiant derrière toutes ces formules éculées. J'avais aussi été impressionné par l'intelligence et le professionnalisme de Mary. En plus des «contrats» standards (obéir à ses ordres durant la séance, rester dans la pièce jusqu'à ce qu'elle m'autorise à partir, interdiction de tout contact sexuel, etc.), elle m'avait fait remplir un formulaire médical détaillé, une décharge légale et un questionnaire autobiographique de quinze pages auquel il m'avait fallu une bonne journée pour répondre. Tout cela m'avait convaincu que j'étais entre de bonnes mains, quand bien même celles-ci agitaient une aile de corbeau autour de ma tête.

J'avais pourtant quelques doutes, alors que je me trouvais assis devant l'autel, quant à ma capacité à avaler un tel champignon. Il devait mesurer de douze à quinze centimètres et avait un chapeau de la taille d'une balle de golf. Je lui ai demandé si je pouvais l'émietter dans un verre d'eau chaude pour en faire une infusion et le boire.

«Mieux vaut être pleinement conscient de ce que vous faites, m'a-t-elle répondu, c'est-à-dire manger un champignon qui vient de la terre, morceau après morceau. Examinez-le tout d'abord de près et commencez par le chapeau.» Elle m'a proposé du miel ou un morceau de chocolat pour m'aider à le faire passer; j'ai choisi le chocolat. Mary m'avait expliqué qu'elle se fournissait auprès d'une amie qui avait appris les techniques de culture des psilocybes avec Paul Stamets. Je me suis dit que, décidément, tout le monde se connaissait dans ce petit milieu.

Le champignon était sec comme le désert et avait un goût de carton terreux, mais j'ai été aidé par l'alternance de chaque bouchée avec un morceau de chocolat. J'ai réussi à tout manger (à l'exception de la base fibreuse du pied), ce qui a représenté un total de deux grammes.

Mary avait l'intention de me donner deux autres grammes en cours de route, ce qui ferait un total de quatre. Cela correspondait à peu près à la dose administrée aux volontaires des essais à NYU et Johns Hopkins, soit l'équivalent d'environ trois cents microgrammes de LSD – le double de ce que j'avais pris avec Fritz.

Nous avons ensuite discuté tranquillement pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que Mary remarque que mon visage était devenu rouge et me propose de m'allonger avant de mettre mon masque de sommeil. J'en ai choisi un high-tech en plastique noir, ce qui, rétrospectivement, a peut-être été une erreur. Le masque comportait une couche de mousse creusée vis-à-vis des orbites pour permettre à l'utilisateur d'ouvrir les yeux tout en restant dans l'obscurité la plus complète. Appelé «masque de relaxation Mindfold», cet accessoire a été spécialement conçu pour ce genre d'application par Alex Grey, l'artiste psychédélique, selon ce que m'a indiqué Mary.

Le premier morceau que Mary a choisi – un titre *New Age* parfaitement insipide de Thierry David (un artiste trois fois sélectionné dans la catégorie meilleur album *Chill/New Groove*, comme je le découvrirais plus tard) – m'a immédiatement propulsé dans un paysage urbain et nocturne qui semblait avoir été conçu par ordinateur. Cette fois encore, le son a généré l'espace («Au commencement était la note», comme je me souviens m'être dit, avec une certaine profondeur) et cette musique électronique a fait émerger une ville déserte et futuriste, où chaque note formait un nouveau stalagmite ou stalactite noir et doux, qui, tous ensemble, ressemblaient à des matériaux d'isolation acoustiques en relief comme ceux des studios d'enregistrement (je me suis rendu compte

un peu plus tard que cet isolant était constitué de la même matière que la mousse de mon masque). Je me déplaçais sans peine dans cet univers sombre et numérique comme si j'évoluais dans un jeu vidéo dystopique. Bien que l'environnement n'était pas particulièrement effrayant et avait même une certaine beauté, j'ai détesté m'y trouver et j'ai alors cherché le moyen d'en sortir; cela a duré, m'a t-il semblé, des heures et des heures sans que je trouve de solution. J'ai fini par dire à Mary que je n'aimais pas la musique électronique et lui ai demandé de mettre autre chose. Le changement de musique a modifié l'atmosphère, mais j'étais toujours coincé dans ce monde numérique et sans soleil. Pourquoi ne pouvais-je pas être dehors? Dans la nature! N'ayant jamais été un mordu de jeux vidéo, tout cela me paraissait cruel, comme si j'avais été expulsé d'un jardin: pas de plantes, pas de soleil, personne.

Cet univers numérique était toutefois intéressant à explorer. J'ai été émerveillé de voir chaque note de musique se transformer, une à une et sous mes yeux, en formes palpables. Cette musique pénible était la divinité qui régentait le lieu, sa force créatrice. Même la musique *New Age* la plus aseptisée avait la capacité d'engendrer des visions de fractales qui grandissaient, se ramifiaient et se multipliaient à l'infini dans l'espace. Bizarrement, tout ce qui se trouvait dans mon champ de vision était noir, mais un noir qui se déclinait en tant de nuances différentes qu'il m'était possible de voir. Je me déplaçais dans un monde généré par des algorithmes mathématiques, ce qui lui donnait une certaine beauté étrange et figée. Mais quel était ce monde? Certainement pas le mien, et j'ai commencé à me demander dans quel cerveau je me trouvais (pitié, pas celui de Thierry David!)

«Ça pourrait facilement devenir terrifiant», me suis-je dit, tandis que je commençais à ressentir une certaine anxiété. Je me suis souvenu des «consignes de vol» et me suis dit qu'il n'y avait rien d'autre à faire que lâcher prise et m'abandonner à l'expérience. *Détends-toi et laisse-toi porter par le courant.* Ce voyage-là n'était pas comme les précédents, où j'étais resté plus ou moins maître à bord, capable de diriger mon attention dans une direction plutôt qu'une autre et de changer mon canal mental à volonté. Non, j'avais maintenant plutôt l'impression d'être ligoté à l'avant d'un wagon lancé dans un grand huit cosmique et dont la course folle déterminait à chaque instant ce qui allait apparaître dans mon champ de conscience.

En fait, ce n'était pas tout à fait exact: il me suffisait de retirer mon masque pour que la réalité – ou quelque chose s'en approchant – reprenne forme autour de moi. C'est ce que j'ai fait au bout d'un moment, en partie pour vérifier (avec satisfaction) que le monde existait encore, mais surtout parce que j'avais très envie de passer aux toilettes.

La lumière du soleil et les couleurs ont inondé mes yeux, et je m'en suis repu avec bonheur, tout en faisant l'inventaire de ce qui traduisait la réalité non numérique de la pièce: murs, fenêtres, plantes vertes. Tout cela m'apparaissait toutefois sous un jour nouveau, comme si chaque objet brillait de sa propre lumière. Je me suis dit qu'il fallait que je remette mes lunettes, ce qui a eu pour effet de domestiquer quelque peu l'environnement, mais en partie seulement: tous les objets continuaient à émettre des étincelles dans ma direction. Je me suis prudemment redressé sur le matelas, en posant tout d'abord un genou à terre, puis je me suis levé d'un pied

mal assuré. Mary m'a prise par le coude, façon gériatrique, et m'a aidé à traverser la pièce. J'évitais de la regarder, n'étant pas certain de ce que je pourrais voir sur son visage, ou elle sur le mien. Arrivés à la hauteur de la salle de bains, elle a relâché son étreinte.

À l'intérieur, la pièce était baignée d'une lumière éblouissante. L'arc liquide que j'ai produit a sans doute été la plus belle chose que j'aie jamais vue, une chute de diamants tombant en cascade dans un bassin dont la surface se brisait en un milliard de fractales lumineuses. Tout cela a duré pendant une éternité des plus agréables. Quand j'ai été à court de diamants, je me suis approché du lavabo pour m'asperger le visage, en prenant soin de ne pas me regarder dans le miroir, car voir mon image me paraissait psychologiquement risqué. Je suis ensuite retourné de façon tout aussi instable vers le matelas et m'y suis allongé.

Mary m'a alors demandé d'une voix douce si je voulais un *booster*. J'ai répondu que oui et me suis assis pour l'avaler. Mary s'était accroupie à côté de moi, mais quand j'ai finalement levé les yeux vers son visage, j'ai vu qu'elle était devenue María Sabina, la *curandera* mexicaine qui avait donné de la psilocybine à Gordon Wasson dans un sous-sol poussiéreux de Huautla de Jiménez soixante ans auparavant. Ses cheveux étaient noirs, la peau de son visage parcheminé soulignait le creux marqué sous ses hautes pommettes et elle portait une simple robe blanche de paysanne. J'ai pris le champignon desséché des mains brunes et ridées de cette femme et j'ai détourné les yeux pour le mâcher. J'ai préféré ne pas dire à Mary ce qui lui était arrivé (quand je l'ai fait, plus tard, elle en a été flattée: María Sabina était son héroïne).

* * *

Il y avait néanmoins quelque chose que je voulais faire avant de remettre mon masque et de replonger, une petite expérience dont j'avais parlé à Mary. Je n'étais pas certain d'en être capable dans mon état, mais j'avais remarqué que, même en plein *trip*, il était possible de rassembler ses esprits et de revenir à un semblant de normalité pendant un bref moment.

J'avais, dans mon ordinateur, une courte vidéo d'un masque facial tournant sur lui-même et utilisée comme test psychologique pour vérifier le mécanisme d'inversion de la profondeur de la vision binoculaire. Au fur et à mesure que le masque tourne dans l'espace, son côté convexe laisse la place à son dos concave, et quelque chose de remarquable se produit alors: la surface creuse se transforme pour apparaître convexe. C'est un tour que nous joue notre cerveau, qui considère que tout visage est une surface convexe et qui corrige automatiquement ce qu'il estime être une erreur – à moins, comme me l'avait dit un neuroscientifique, que l'on ne soit sous l'influence d'un psychédélique.

Cette fonction d'autocorrection est l'une des caractéristiques de notre perception, qui, chez un sujet sain et adulte, est le résultat à la fois des données brutes issues des sens et de prédictions fondées sur l'expérience. À cet âge de la vie, notre cerveau est devenu expert dans la façon d'observer et d'évaluer la réalité, ainsi que dans la formulation de prévisions fiables nous permettant d'optimiser nos dépenses énergétiques (mentales ou autres) et d'augmenter d'autant nos chances de survie. Ainsi, plutôt que de recommencer à chaque fois à élaborer une nouvelle perception à partir des données fournies par les sens, le cerveau saute directement à la conclusion la plus logique en fonction de son expérience et de quelques données

sensorielles. Nos cerveaux sont des machines à prévoir optimisées par l'expérience, et lorsqu'il s'agit de visages, ils ont beaucoup d'expérience: les visages sont toujours convexes, donc ce masque creux doit être une erreur de prévision à corriger.

Ce phénomène dit d'inférence bayésienne (du nom de Thomas Bayes, le philosophe anglais du XVIII^e siècle qui a développé le modèle mathématique de probabilités, sur lesquelles reposent ces prévisions mentales) nous est bien utile, car il accélère notre vitesse de perception tout en limitant l'énergie et les efforts nécessaires au traitement de ces informations. Mais ces raccourcis peuvent aussi nous induire en erreur et nous présenter des visions préconçues de la réalité qui sont purement et simplement fausses, comme c'est le cas avec ce masque.

Il apparaît cependant que l'inférence bayésienne ne se produit pas chez tout le monde: les schizophrènes et, d'après certains scientifiques ceux qui absorbent de fortes doses de psychédéliques, sont incapables de «voir» les choses de manière prédictive ou conventionnalisée (pas plus que les jeunes enfants d'ailleurs, qui ne disposent pas encore d'une base de données suffisamment riche pour l'élaboration de prédictions valables). Ce qui soulève une question intéressante: est-il possible que les perceptions des schizophrènes, de ceux qui sont en plein *trip* psychédélique et des jeunes enfants soient, du moins dans certains cas, plus justes – moins influencées par des prévisions et donc plus fidèles à la réalité – que celles d'adultes sains et sobres?

J'avais fait en sorte, avant de commencer notre séance, d'être en mesure de lancer cette vidéo d'un seul clic. Le masque gris sur fond noir était une animation numérique qui présentait une ressemblance

étrange avec l'esthétique visuelle de l'univers dans lequel j'avais été plongé (au cours de notre séance d'intégration, le lendemain, Mary a avancé l'hypothèse que c'était peut-être cette image qui avait été à l'origine de l'univers numérique dans lequel je m'étais trouvé piégé. Quelle meilleure preuve de l'importance du *set and setting*?) Lorsque la face convexe a tourné sur elle-même pour révéler son dos concave, le masque est apparu, mais un peu plus lentement qu'avant que je ne mange le champignon. L'inférence bayésienne était manifestement encore opérationnelle dans mon cerveau. Je referais le test plus tard.

* * *

Quand j'ai remis mon masque et me suis allongé, j'ai été déçu de me retrouver une nouvelle fois plongé dans le monde numérique que je venais de quitter. Mais quelque chose avait changé. L'effet, sans doute, du *booster*. Alors qu'auparavant je percevais la scène de mon point de vue et conformément à mon caractère (comme le fait que je n'aimais pas la musique ou que j'étais anxieux de voir des démons apparaître), mon moi était à présent en train de se désintégrer sous mes yeux, progressivement tout d'abord, puis tout d'un coup.

«Je» n'étais plus qu'une liasse de petits papiers, pas plus grands que des Post-it, s'éparpillant au vent. Le «je» témoin de ce qui ressemblait à une catastrophe n'éprouvait cependant nul désir de se mettre à courir pour essayer de reconstituer l'ancien moi. Aucun désir d'aucune sorte, à vrai dire. Celui que j'étais à présent n'était plus troublé par rien. *Disparition de l'ego*? Ce n'était pas un problème, en fait, c'était même la chose la plus naturelle du monde. Et puis je me suis vu à nouveau, étalé cette fois comme une fine couche de peinture, ou de beurre, recouvrant une large surface du monde d'une substance que j'ai identifiée comme étant moi.

Mais qui était ce «je» qui assistait au spectacle de sa propre dissolution? Bonne question. Ce n'était pas exactement *moi*. C'est là que le langage touche à ses limites: pour donner véritablement sens à cette perspective, il me faudrait un nouveau pronom à la première personne. Car l'observation de la scène l'était d'un point de vue et un état de conscience distincts de mon moi habituel; j'hésite d'ailleurs à utiliser le «je» pour désigner cette conscience supérieure, si différente de mon «je» habituel. Alors que celui-ci avait toujours été une entité confinée à l'intérieur de moi, cet autre «je» ne semblait limité par *aucun* corps, même si j'avais désormais accès à sa perspective. Celle-ci était parfaitement indifférente, neutre sur toutes les questions d'interprétation, et tout aussi imperturbable face à ce qui ressemblait pourtant à une catastrophe personnelle, bien que la notion même de «personnel» n'existât plus. Tout ce que j'avais été et aimé, ce moi que j'avais construit pendant six décennies, venait d'être liquéfié et dispersé. Ce qui avait toujours été un être doté de réflexion, d'émotion et de discernement ici-bas n'était plus qu'un objet dans cette autre réalité. J'étais de la peinture!

L'ego tout-puissant et son arsenal de peurs, de ressentiments et d'inquiétudes n'était tout simplement plus, et il ne se trouvait personne pour le pleurer. Quelque chose d'autre lui avait succédé: une conscience nue et désincarnée, qui contemplait ce spectacle de la dissolution du moi avec une indifférence bienveillante. J'étais présent, mais sous une autre forme que moi-même. Et même s'il ne restait plus suffisamment de «moi» pour être en mesure de ressentir quoi que ce soit, un sentiment d'apaisement, de sérénité et de bonheur baignait la scène. Il y avait une vie après la mort de l'ego. C'était une immense découverte.

Quand je repense à cette séquence, je me demande si cette forme de conscience n'était pas ce qu'Aldous Huxley a désigné comme l'«Esprit en Général» pendant son *trip* de mescaline en 1953. Huxley n'a jamais vraiment expliqué ce qu'il entendait par là – si ce n'est pour parler de «la totalité du conscient appartenant à l'Esprit en Général⁹» – mais il semblait faire allusion à une forme de conscience universelle et partageable, qui ne serait pas restreinte à un cerveau unique. D'autres l'ont appelée Conscience cosmique, Âme suprême ou Esprit universel. Elle est censée exister en dehors de notre tête, au même titre qu'un principe de l'Univers comme la gravitation, et être tout aussi omniprésente. Constitutive également. Certaines personnes, à certains moments, accèdent à cette conscience, ce qui leur permet, pour un temps donné, de percevoir la réalité dans la perfection de sa lumière.

Rien dans cette expérience ne m'a toutefois convaincu que cette nouvelle forme de conscience puisse avoir une origine extérieure à moi; il me semble tout aussi plausible, et certainement plus prosaïque, de considérer qu'il s'agissait là du produit de mon imagination et de mon esprit, tout comme l'ego auquel elle a succédé. Cette expérience est toutefois exceptionnelle en ce sens qu'elle montre que nous avons tous en nous la capacité de nous libérer de nombre de choses – des désirs, des peurs et des défenses de toute une vie! – sans souffrir d'une forme quelconque d'annihilation. Ce n'est sans doute pas une surprise pour les bouddhistes, les transcendantalistes et autres spécialistes de la méditation, mais pour moi, qui ne m'étais jamais identifié à autre chose qu'à mon ego, quelle découverte! Se pourrait-il qu'il y ait un autre référent sur lequel prendre appui? Pour la première fois depuis

le début de ce projet, j'ai commencé à comprendre ce que les volontaires atteints de cancer avaient essayé de m'expliquer: comment le voyage psychédélique leur avait donné un autre regard sur la vie et permis de reconsidérer les pires épreuves de manière objective, de sorte à les accepter avec sang-froid, y compris la mort.

* * *

À vrai dire, c'est plus tard que j'ai compris tout cela; plus précisément au cours de la dernière partie de mon voyage intérieur, lorsque celui-ci a pris une couleur plus sombre. Après avoir passé un nombre incalculable d'heures dans le monde numérique – j'avais perdu toute notion du temps –, j'ai ressenti le besoin de revenir à la réalité et d'aller une nouvelle fois aux toilettes. Même procédé: Mary m'a guidé jusqu'à la salle de bains en me tenant par le coude, façon gériatrique, et m'a laissé là pour une nouvelle récolte de diamants. Mais cette fois, j'ai osé me regarder dans le miroir. Ce qui m'a alors fixé dans les yeux était un crâne humain recouvert d'une peau pâle et fine, tendue comme un tambour. La salle de bains était décorée d'objets d'art populaire mexicain, et la tête/crâne m'a immédiatement fait penser à la célébration du jour des Morts. Avec ses orbites profondes et sa veine zigzaguant en forme d'éclair le long d'une de ses tempes, j'ai non seulement identifié cette tête/crâne couleur de cendre comme étant la mienne, mais tout autant celle de Bob, mon grand-père décédé.

C'était étonnant, ne serait-ce que parce que Bob, le père de mon père, n'était pas quelqu'un avec qui j'avais eu beaucoup de points communs. À vrai dire, ce que j'aimais chez lui était tout ce qui le *différençiait* de moi – ou de quiconque que je connaissais. Bob était un homme simple, toujours de bonne humeur, manifestement

incapable de penser du mal de quiconque ni de voir le mal dans le monde (sa femme, Harriet, a largement contrebalancé la générosité de son caractère). Bob a longtemps été vendeur en vins et spiritueux et faisait la tournée hebdomadaire des clubs de Times Square pour le compte d'une société que tout le monde savait, sauf lui, appartenir à la mafia. Arrivé à l'âge que j'ai maintenant, il avait pris sa retraite pour se mettre à peindre de superbes paysages naïfs et abstraits aux couleurs vives. J'avais apporté l'un d'eux à Mary, ainsi qu'une aquarelle de Judith. Bob a été un homme vraiment heureux, qui a vécu jusqu'à quatre-vingt-seize ans et dont les tableaux sont devenus plus colorés, plus libres et plus abstraits encore vers la fin de sa vie.

Le voir si nettement dans le miroir m'a fait froid dans le dos. Je lui avais rendu visite quelques années auparavant dans sa maison de retraite, quelque part dans le désert du Colorado, où il allait bientôt mourir. De l'homme vif et vigoureux que j'avais connu (il avait toujours eu l'habitude de se tenir sur la tête au moins une fois par jour, une habitude conservée bien après ses quatre-vingts ans) il ne restait plus qu'une parenthèse de peau et d'os recroquevillée au fond d'un lit. Les muscles de l'œsophage indispensables à la déglutition avaient lâché et il était désormais alimenté par un tube. Sa situation était pitoyable à bien des égards, mais, pour je ne sais quelle raison, je n'avais retenu que l'idée que plus jamais le goût de la nourriture ne lui franchirait les lèvres.

J'ai aspergé nos visages conjoints d'eau froide et je suis retourné retrouver Mary d'un pas mal assuré.

J'ai risqué un regard dans sa direction, mais j'ai cette fois eu le plaisir de voir une femme ravissante, de nouveau blonde, et irradiant de jeunesse. Mary était si belle que j'ai dû détourner les yeux.

Elle m'a donné un autre petit champignon – le quatrième gramme – et un morceau de chocolat. Avant de remettre mon masque de relaxation, j'ai décidé de faire une deuxième fois le test de l'illusion d'optique... lequel a été un échec complet, qui n'a ni confirmé ni réfuté l'hypothèse. Lorsque le masque a commencé à tourner et à montrer sa face arrière, tout s'est soudainement décomposé en une sorte de gelée grise qui a coulé le long de l'écran avant que j'aie pu déterminer si le masque était convexe ou concave. Voilà qui m'apprendrait à faire des expériences psychologiques en plein *trip*.

J'ai remis mon masque et me suis plongé dans ce qui était maintenant un paysage de mort désertique et desséché. Des crânes, des os blanchis et les visages de proches décédés passaient maintenant devant moi, des oncles, des tantes, des grands-parents, des amis, des professeurs, mon beau-père, et une petite voix me disait que je ne les avais pas pleurés comme il se devait. C'était vrai. Je n'avais jamais vraiment accepté la mort de *qui que ce soit* dans ma vie; quelque chose m'en avait toujours empêché. J'avais l'occasion de le faire ici et maintenant et c'est ce que j'ai fait.

Je les ai tous attentivement observés, les uns après les autres, plein d'une infinie compassion, sans la moindre crainte. À l'exception de ma tante Ruthellen, dont j'ai vu, horrifié, le visage se transformer lentement en celui de Judith. Ruthellen et Judith étaient toutes deux artistes et toutes deux avaient eu un cancer du sein à peu près au même moment. Le cancer avait fini par emporter Ruthellen, mais il avait épargné Judith. Que venait-elle donc faire chez les morts que je n'avais pas pleurés? Avais-je refusé cette éventualité pendant tout ce temps? Le cœur grand ouvert, mes défenses sont tombées, et mes larmes ont commencé à couler.

Il y a un élément essentiel dans ce voyage vers l'inconnu dont je n'ai pas encore parlé: la musique. Avant de sombrer dans cette dernière séquence, j'avais demandé à Mary d'arrêter avec cette bande son pour spa et de mettre plutôt de la musique classique. Nous avons choisi la *Suite pour violoncelle n° 2* de Bach, interprétée par Yo-Yo Ma. Cette suite en *ré* mineur est une pièce sobre et grave que j'avais souvent entendue, en particulier lors de funérailles, mais que je n'avais jamais pris la peine de vraiment écouter.

Le verbe «écouter» est bien incapable de traduire ce qui s'est passé entre moi et les vibrations des cordes de l'instrument. Jamais auparavant un morceau ne m'avait aussi profondément transpercé que celui-là. Le terme même de «musique» est réducteur pour qualifier ce qui n'était rien de moins que le flot de la conscience humaine; un courant dans lequel il était possible de glaner le sens même de la vie, et, si on était prêt à l'affronter, de découvrir le dernier chapitre de son existence. (Une question m'est venue: pourquoi ne jouait-on jamais ce genre de musique à l'occasion de naissances, seulement pour des enterrements? La réponse m'est apparue comme une évidence: ce morceau débordait tellement de vécu et d'émotion face au temps qui passe qu'aucune naissance, aucun commencement, n'aurait pu y résister.)

Après quatre heures de voyage et quatre grammes de champignon, je suis devenu incapable de faire la distinction entre sujet et objet et entre ce qui subsistait de moi et la musique de Bach. Plutôt que le globe oculaire transparent d'Emerson, dépourvu d'ego et ne faisant qu'un avec tout ce qu'il voit, je suis devenu une oreille transparente, indissociable du flot de musique qui inondait ma conscience et sans

le moindre recoin encore émergé sur lequel faire tenir mon «je». Totalement ouvert à la musique, je suis d'abord devenu les cordes, j'ai ressenti sur ma peau le froissement exquis du crin de cheval, puis la brise légère du son s'échappant des lèvres de l'instrument, pour partir à la rencontre du monde et entamer un long voyage solitaire à travers l'univers. Je suis ensuite descendu dans le puits noir et sonore de l'intérieur du violoncelle, immergé dans l'enveloppe de l'air en vibration le long des courbes en bois d'érable ou d'épicéa. L'intérieur de l'instrument était une bouche d'une éloquence sans égale, capable d'articuler tout ce qu'un être humain pouvait imaginer. Mais l'intérieur du violoncelle était également une pièce dans laquelle écrire, et un crâne dans lequel réfléchir, ce que je suis devenu, pleinement.

Je suis donc devenu violoncelle, et j'ai fait le deuil de mes proches disparus durant la vingtaine de minutes qu'il a fallu à ce morceau pour, eh bien, tout changer. C'est du moins ce qu'il m'a semblé; maintenant que ses vibrations s'étaient apaisées, j'en étais moins sûr. Mais durant toute la durée de ce moment délicieux, la suite de Bach avait incontestablement eu pour effet de me réconcilier avec la mort, celle des personnes qui s'étaient présentées à moi, celle de Bob et de Ruthellen, de Roy, du père de Judith, et de tant d'autres, mais aussi avec les morts à venir, y compris la mienne, qui n'était plus si lointaine. Disparaître dans la musique était une sorte d'exercice pour cela, pour disparaître, tout simplement. J'avais lâché les rênes de l'ego et m'étais immergé dans les eaux douces de cette beauté du monde je veux dire la musique de Bach et l'archet de Yo-Yo Ma caressant ces quatre cordes suspendues au-dessus d'une enveloppe

de vibrations aériennes. J'avais le sentiment d'être parvenu au-delà de toute souffrance et de tout regret.

* * *

Voilà à quoi a ressemblé mon expérience avec la psilocybine, aussi fidèlement que je m'en souviens. En relisant ces mots, j'avoue éprouver quelques doutes: «Crétin, t'étais vraiment perché!» Et c'est vrai: il est d'ailleurs toujours *possible* de mettre cette expérience dans un tiroir et ne plus jamais s'en soucier. C'est même sans doute ce qui s'est passé avec les innombrables expériences psychédéliques vécues par ceux qui n'ont pas su quoi en faire ou ne les ont pas comprises. Mais s'il est vrai que c'est une substance chimique qui m'a embarqué dans un tel voyage, il n'en reste pas moins vrai que tout ce que j'ai vécu, je l'ai bel et bien vécu: ce qui s'est produit a eu lieu dans ma tête, mais ces événements psychologiques ont un poids réel et ne disparaissent pas comme ça. Contrairement à la plupart des rêves, les traces que laissent ces expériences sont indélébiles et accessibles à tout moment.

J'ai été heureux de retrouver Mary le lendemain pour quelques heures d'«intégration». J'espérais comprendre ce qui s'était passé en lui racontant mon expérience et en écoutant ce qu'elle en pensait. Ce que vous venez de lire est le résultat de notre discussion, car ce voyage m'avait sur le moment laissé profondément confus. Ce qui se lit maintenant comme une narration relativement cohérente, ainsi que la mise en exergue de certains points, n'a d'abord été qu'un fatras embrouillé d'images et de fragments de sens. Le fait de mettre en mots une expérience ineffable (au moment où je l'ai vécue), de lui donner forme à l'aide de phrases pour en faire une histoire ne peut que l'affadir. Mais ne pas essayer aurait été inconcevable pour moi.

Mary avait enlevé le petit autel et nous avions pris place dans les mêmes fauteuils que la veille, de part et d'autre d'une petite table. Vingt-quatre heures plus tard, qu'avais-je appris? Que je n'avais pas de raison d'avoir peur: aucun monstre endormi ne s'était éveillé pour m'attaquer dans mon inconscient. C'était une peur profonde qui datait de plusieurs décennies, consécutive à ce qui s'était passé dans une chambre d'hôtel de Seattle un jour où j'avais trop fumé de cannabis. J'étais seul et j'avais dû alors mobiliser toutes mes forces pour ne pas faire quelque chose de stupide et d'irréversible. Cette fois, j'avais complètement baissé ma garde, et rien d'effrayant ne s'était produit. L'hydre de la folie ne s'était pas montrée et ne m'avait pas emporté avec elle. Cela signifiait-il qu'elle n'existait pas et que j'étais psychologiquement plus solide que je ne le pensais? Était-ce la raison pour laquelle j'avais reconnu Bob dans mon reflet? J'étais peut-être plus proche de lui que je ne l'imaginais et pas aussi profond et compliqué que je ne l'aurais cru. (La reconnaissance de sa propre superficialité peut-elle être considérée comme une révélation?) Mary n'en était pas certaine: «C'est toujours un moi différent qui fait le voyage.» Les démons pouvaient donc toujours se manifester ultérieurement.

Avoir survécu sans difficulté à la dissolution de mon ego et à ma transformation en flaque était une chose, mais j'étais plus heureux encore d'avoir découvert l'existence d'un autre point de vue, moins névrosé et plus généreux, grâce auquel apprécier la réalité. «Rien que pour ça, cela valait le coup de faire le déplacement», m'a dit Mary. J'étais bien d'accord avec elle. Vingt-quatre heures plus tard, mon vieil ego avait toutefois repris les commandes, alors quel bénéfice à long terme pouvais-je espérer de cet aperçu d'une perspective

supérieure? lui ai-je demandé. Mary m'a répondu qu'ayant maintenant découvert une autre façon d'être, un moi moins sur la défensive, je pouvais apprendre à modérer les réactions épidermiques que me dictait mon ego dans mes relations avec les autres ou selon les événements. «Vous avez fait l'expérience d'une autre façon de réagir – ou de ne pas réagir. Il est possible de cultiver ça.» La méditation, m'a-t-elle dit, était l'une des façons d'y parvenir.

C'est précisément cette perspective, me semble-t-il, qui a permis à tant de volontaires que j'ai interviewés de surmonter leurs peurs et leurs angoisses, ou, chez les fumeurs, leur dépendance. Temporairement libérés de la tyrannie de l'ego, de ses exaspérantes réactions réflexes et de sa conception très étriquée de l'intérêt personnel, nous faisons l'expérience d'une version extrême de ce que Keats appelle «la capacité négative», c'est-à-dire la capacité d'exister dans le doute et le mystère, sans que l'on ressente le besoin réflexe de certitudes. Cultiver ce mode de conscience et son degré d'altruisme exceptionnel implique de transcender notre subjectivité ou, ce qui revient au même, d'élargir son périmètre de sorte qu'elle nous englobe, nous-mêmes et les autres, jusqu'à la nature elle-même. J'ai maintenant compris comment un psychédélique pouvait précisément nous aider dans cette dynamique et nous faire passer de la première personne au pluriel, et plus encore. Sous son influence, le sentiment de notre interconnexion – quelle platitude – devient une réalité tangible. Et bien que cette perspective ne nous soit accessible que pour quelques heures, le temps de l'effet de la drogue, ce court instant *peut* nous permettre d'entrevoir la façon dont cela pourrait se passer. Et peut-être nous donner l'envie de nous exercer à y parvenir.

J'ai quitté le loft de Mary d'excellente humeur, mais également avec le sentiment d'emporter quelque chose de précieux, de fragile et de précaire. Il y avait peu de chances, me suis-je dit, pour que je parvienne à conserver cette perspective jusqu'à la fin de la journée, et encore moins pendant le reste de ma vie. Mais j'avais tout de même le sentiment que cela valait la peine d'essayer.

Troisième *trip*: 5-MeO-DMT (ou le crapaud)

Oui, «le crapaud» ou, pour être plus précis, l'inhalation du venin du crapaud du désert de Sonora (*Incilius alvarius*), également appelé crapaud du Colorado, qui contient une molécule appelée 5-MeO-DMT qui est l'un des psychotropes les plus puissants et les plus rapides que l'on connaisse. Non, je n'en avais jamais entendu parler. Il est d'ailleurs à tel point méconnu que le gouvernement américain ne l'a classé qu'en 2011 parmi les substances réglementées.

L'occasion de fumer le crapaud s'est présentée à moi de façon totalement inopinée, en ne me laissant que peu de temps pour décider si c'était ou non de la folie. J'ai reçu un jour un appel de l'une de mes sources, une femme qui était alors en formation pour devenir guide psychédélique certifiée. Elle m'a invité à rencontrer son amie Rocío, une guérisseuse mexicaine de trente-cinq ans qu'elle m'a décrite comme «probablement la meilleure experte mondiale du crapaud» (même si la concurrence dans ce créneau ne devait pas être trop rude). Rocío est originaire de l'État de Sonora, dans le nord du Mexique. C'est là qu'elle recherche des crapauds pour en récupérer le venin et l'administrer à ses patients. Elle pratique aussi bien au Mexique, où cette substance se situe juridiquement dans une zone

grise, qu'aux États-Unis, où son statut est clairement défini (bien que les autorités ne semblent pas vraiment s'en préoccuper).

Au Mexique, Rocío travaillait pour une clinique qui traitait les toxicomanes avec un mélange d'*iboga*, une plante psychédélique d'origine africaine, et de 5-MeO-DMT, pour un taux de réussite apparemment impressionnant. Ces dernières années, elle est devenue une sorte d'ambassadrice du crapaud, voyageant dans toute l'Amérique du Nord avec ses capsules de venin cristallisé et son vaporisateur. À mesure que mon cercle de psychonautes s'élargissait, presque tous ceux qui me disaient avoir croisé la route du crapaud l'avaient fait par l'intermédiaire de Rocío.

La première fois que je l'ai rencontrée, à l'occasion d'un petit souper organisé par notre amie commune, elle m'a parlé du crapaud et de ce que je pouvais en attendre. Rocío était jolie, petite, habillée à la mode, avec de longs cheveux noirs tombant sur ses épaules et une frange encadrant son visage. Une fossette apparaissait sur ses joues chaque fois qu'elle souriait. Elle n'était pas du tout ce à quoi je m'attendais. Rocío ressemblait moins à une chamane ou à une *curandera* qu'à n'importe quelle jeune citadine.

Rocío a étudié et travaillé pendant quelques années aux États-Unis avant de retourner au Mexique il y a cinq ans. Elle y a ensuite vécu chez ses parents, sans véritable projet professionnel. Un jour, elle a découvert un livre en ligne sur le crapaud et appris qu'il vivait dans les zones désertiques de la région (son habitat s'étend du nord du désert de Sonora jusqu'en Arizona). Neuf mois sur douze, le crapaud vit sous terre à l'abri du soleil et de la chaleur du désert. Lorsque les pluies d'hiver arrivent, il sort de son terrier pour une brève orgie de nourriture et de copulation. En suivant les instructions de son livre,

Rocío s'est équipée d'une frontale et est partie à la chasse aux crapauds.

«Ils ne sont pas très difficiles à capturer, m'a-t-elle dit. Ils sont pétrifiés face à une lampe, il suffit de les attraper.» Les crapauds, qui sont verruqueux et de couleur sable, ont à peu près la taille d'une main et possèdent deux grosses glandes de chaque côté de leur cou, et de plus petites sur les pattes. «Il suffit de presser doucement les glandes devant un miroir pour récupérer le jet.» L'animal ne voit apparemment pas d'inconvénient à se faire traire ainsi. Pendant la nuit, le venin sèche sur le verre du miroir et se transforme en cristaux floconneux de la couleur du sucre brun.

À l'état naturel, ce venin est toxique – c'est une sécrétion de défense que le crapaud projette lorsqu'il se sent menacé. Lorsque les cristaux sont volatilisés par combustion, les toxines sont détruites, mais la 5-MeO-DMT reste active. Rocío vaporise les cristaux dans une pipe en verre pendant que le patient inspire. Le temps d'expirer, vous êtes déjà parti. «Le crapaud fait effet très vite, et au début, ça peut être extraordinairement intense.» J'ai remarqué que Rocío parlait du crapaud comme d'une personne et utilisait rarement la dénomination chimique du venin. «Certaines personnes restent parfaitement calmes. D'autres se mettent à hurler et à s'agiter, surtout lorsque le crapaud fait remonter des traumatismes, ce qui peut arriver. Il y en a qui vomissent. Au bout de vingt à trente minutes, le crapaud a fini son œuvre et s'en va.»

Mon premier réflexe a été de me documenter autant que possible, et un peu plus tard dans la nuit, Rocío m'a envoyé quelques articles par courriel. Les informations à ma disposition restaient toutefois maigres. Contrairement à la plupart des autres psychédéliques, qui

ont été étudiées de près par les scientifiques et qui, pour bon nombre, sont utilisés depuis des centaines, voire des milliers d'années, le crapaud n'est connu du monde scientifique occidental que depuis 1992. C'est l'année où Andrew Weil et Wade Davis ont publié un article intitulé «*Identity of a New World Psychoactive Toad*» (Identité d'un crapaud psychoactif du Nouveau Monde). Ce sont les représentations de grenouilles dans l'art maya qui leur ont donné l'idée de partir à la recherche de cette créature fantastique. Le seul crapaud psychotrope qu'ils ont trouvé vivait toutefois très au nord de la civilisation maya. Il est possible que ces crapauds aient fait l'objet d'un commerce, mais rien ne prouve que le venin de l'animal ait été impliqué dans une pratique millénaire. La 5-MeO-DMT est néanmoins présente dans quelques plantes d'Amérique du Sud, et plusieurs tribus amazoniennes s'en servent pour fabriquer une sorte de poudre à priser utilisée au cours de rituels chamaniques. Certaines de ces tribus appellent ces poudres «semence du soleil».

Je n'ai pas trouvé beaucoup d'informations médicales solides sur les effets secondaires potentiels de cette drogue ni sur les risques éventuels d'interactions médicamenteuses auxquels elle pourrait être associée, car les études sont encore rares. J'ai par contre trouvé énormément de témoignages d'expériences, dont plusieurs étaient terrifiants. J'ai également appris que l'amie d'un ami, que j'avais parfois croisée à des soupers, avait essayé la 5-MeO-DMT – non pas le venin lui-même, mais une version synthétique du principe actif –, et j'ai donc décidé de l'inviter à luncher pour en savoir davantage.

«C'est l'Everest des psychédéliques», m'a-t-elle dit très solennellement en posant sa main sur mon avant-bras. Olivia était âgée d'une cinquantaine d'années, était mère de deux enfants et

consultante en management; j'étais plus ou moins au courant de son intérêt pour les religions orientales, mais j'ignorais qu'elle était également psychonaute.

«Il faut que tu te prépares.» Entre deux *grilled-cheese*, elle m'a raconté un départ assez angoissant. «J'ai été projetée dans un espace infini de pureté. Un monde désert, sans la moindre entité, uniquement habité de pureté. Et c'était énorme; je ne savais pas ce qu'était l'infini avant ça. Mais c'était un univers à deux dimensions, et non trois; après l'accélération du décollage, je me suis retrouvée posée comme une étoile dans cet infini. Je me suis dit que si c'était ça la mort, ça ne me dérangeait pas. C'était... le bonheur absolu. J'ai eu le sentiment – non, *la certitude* – que tout ce qui existe est fait d'amour.

«Après ce qui semble être une éternité, mais qui ne dure probablement que quelques minutes, tu commences à te reconstituer et à revenir dans ton corps. Je me suis dit: “Il y a les enfants à élever. Et un temps infini pour être mort.”»

Je lui ai posé la question qui me démangeait chaque fois que quelqu'un me racontait une expérience mystique de ce genre: «Mais comment peux-tu être sûre que c'était une véritable expérience spirituelle et pas uniquement l'effet de la drogue?»<

«C'est une question sans importance, m'a-t-elle répondu calmement. C'est quelque chose qui m'a été révélé.»

En d'autres termes: le sens noétique que William James avait décrit comme caractéristique de l'expérience mystique. J'ai envié la certitude d'Olivia. Et c'est pour cela que j'ai décidé de fumer le crapaud.

* * *

Comme il fallait s'y attendre, je n'ai pas réussi à fermer l'œil de la nuit précédant mon rendez-vous avec Rocío. Bien sûr, j'étais revenu sain et sauf de mes deux premiers voyages, et même heureux de les avoir entrepris. J'en étais ressorti avec l'idée que j'étais en réalité plus solide, physiquement et mentalement, que je ne l'avais imaginé. Mais voilà que toutes mes peurs resurgissaient et m'assaillaient. *L'Everest!* Mon cœur pourrait-il supporter l'intensité des premiers instants de l'ascension? Quel était le risque que je devienne fou? Faible, sans doute, mais pas inexistant. Était-il insensé de faire une chose pareille? L'avantage, me suis-je dit, c'est que, quoi qu'il arrive, tout serait terminé en une demi-heure. Le problème, c'est que *tout* pouvait être terminé en une demi-heure.

Quand le soleil s'est levé, j'ai décidé que je verrais une fois sur place. Rocío, à qui j'avais fait part de mes craintes, m'avait proposé de la regarder travailler avec quelqu'un d'autre avant que cela soit mon tour. Cela m'a en effet rassuré, comme elle s'en doutait. Celui qui m'a précédé, un étudiant assez inexpressif qui avait déjà pratiqué le crapaud une fois auparavant, a tiré sur la pipe en verre que lui a tendue Rocío, a avalé une bouffée et s'est allongé sur le matelas pour se lancer dans ce qui, de l'extérieur, a ressemblé à une sieste tranquille de trente minutes durant laquelle il n'a manifesté aucun signe de détresse ni de terreur existentielle. Une demi-heure plus tard, il avait l'air d'aller parfaitement bien. Il s'était passé beaucoup de choses dans sa tête, nous a-t-il dit, mais son corps ne semblait pas avoir été affecté par l'expérience. Alors d'accord. La mort ou la folie paraissaient nettement moins probables que ce que je craignais. Je pouvais le faire.

Après m'avoir installé sur le matelas, Rocío m'a fait asseoir pendant qu'elle vidait une capsule de cristaux toute prête dans une petite ampoule en verre, qu'elle a ensuite vissée à la pipe. Elle m'a demandé de remercier le crapaud et de réfléchir à mon intention (quelque chose d'assez banal sur mon souhait de savoir tout ce que le crapaud avait à m'apprendre). Rocío a ensuite fait passer la flamme d'un butane sous la fiole et m'a dit de prendre plusieurs petites bouffées d'air le temps qu'une fumée blanche emplisse la pipe. «Et ensuite, tu prends une dernière grande bouffée et je veux que tu la gardes le plus longtemps possible.»

Je ne me souviens d'absolument rien de ce qui s'est passé ensuite, ni d'avoir expiré ni d'avoir été allongé sur le matelas et recouvert d'une couverture. D'un coup, j'ai ressenti une bouffée d'énergie colossale et un hurlement phénoménal m'a rempli la tête. Je suis parvenu à grand-peine à articuler les mots que j'avais préparés, «confiance» et «abandon». Ces mots, qui étaient devenus mon mantra, me sont apparus comme de pathétiques morceaux de papier griffonnés face à cet ouragan mental de force 5. J'ai été terrifié, avant que tout d'un coup, comme les baraques en bois de l'atoll de Bikini conçues pour exploser lors des tests nucléaires, «je» ne disparaisse complètement, pulvérisé en un nuage de confettis par une force que je ne pouvais localiser dans ma tête puisque celle-ci avait également explosé. Je ne sais pas ce que c'était, mais ce n'était pas une hallucination. Une hallucination implique une réalité, un point de référence et une entité pour l'éprouver. Il ne restait plus rien de tout cela.

Malheureusement, la terreur n'avait pas disparu avec mon «je». Quelle que soit la partie de moi qui me permettait de vivre cette

expérience, cette forme de conscience post-égotique que j'avais connue avec le champignon, elle était consumée par la peur. Plus aucun signe de mon existence ne subsistait, mais j'étais pourtant toujours conscient. «C'est à ça que ressemble la mort? C'est peut-être ça?» C'est ce que je me disais, même s'il n'y avait personne pour le penser.

C'est là que le langage touche une fois encore à ses limites. En réalité, il n'y a eu ni flammes, ni explosion, ni apocalypse nucléaire; je cherche simplement une métaphore capable de rendre compte de ce qui s'est passé dans ma tête. Il n'y avait en fait aucune pensée cohérente, juste une sensation pure et terrifiante. Ce n'est que plus tard que je me suis demandé s'il ne s'agissait pas de ce que les mystiques appellent le *mysterium tremendum*: l'aveuglant et insoutenable mystère (de Dieu ou quelque autre Ultime ou Absolu) qui remplit d'effroi l'être humain. Aldous Huxley l'a décrit comme la peur «d'être submergé, d'être désintégré sous une pression de réalité plus forte qu'un esprit habitué à vivre la plupart du temps dans un monde douillet de symboles, n'en pouvait supporter¹⁰»

Oh, comme je voulais retrouver le confort d'un monde de symboles!

Après coup, j'ai continué à revenir sur certaines de ces métaphores, car bien qu'elles déforment inévitablement l'expérience³⁵ – comme le ferait n'importe quel mot ou symbole –, elles me permettent d'en conserver une trace et d'essayer de la partager. La première image est celle d'une fusée en plein décollage et à laquelle je m'accroche des deux mains, les jambes serrées autour du fuselage, tandis que la puissance de l'accélération compresse ma chair et tire les traits de mon visage vers le bas en une expression figée et grimaçante. L'engin

monte dans les couches successives des nuages, gagne exponentiellement de la vitesse et de l'altitude, le fuselage frémit comme s'il était prêt à exploser en s'arrachant à la Terre, tout cela accompagné d'un vacarme assourdissant causé par la friction de l'appareil à travers les couches de l'atmosphère.

Voilà, c'était à peu près ça.

L'autre métaphore est celle du Big Bang, mais un Big Bang qui se serait produit à l'envers, depuis notre monde actuel jusqu'à un point de départ où il n'y avait plus rien, ni temps, ni espace, ni matière, seulement une énergie pure et sans limites qui était tout ce qui existait alors, avant qu'une imperfection, un frémissement dans son champ d'onde ne transforme cet univers d'énergie en temps, espace et matière. En remontant quatorze milliards d'années en arrière, j'ai vu les dimensions de la réalité s'effondrer une à une, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien, pas même l'existence. Juste un grondement indescriptible.

C'était tout simplement horrible.

Soudain, le mouvement de cette force capable de transformer le tout en rien s'est inversé. Un à un, les éléments de l'univers ont commencé à se reconstituer: l'espace et le temps ont été les premiers à retrouver leurs dimensions, permettant à mon esprit-confetti de renouer avec la notion bénie et si confortable de lieu: *ceci est quelque part!* Puis, je me suis glissé dans mon «je» ordinaire comme dans une vieille paire de pantoufles et j'ai ensuite senti quelque chose que j'ai reconnu comme étant mon corps commencer à se réassembler. Le film de la réalité se déroulait à présent à l'envers, comme si toutes les feuilles du grand arbre de l'Être que l'explosion thermonucléaire avait dispersées aux quatre vents revenaient maintenant s'attacher

aux branches accueillantes de la réalité. L'ordre des choses était en train d'être restauré, et moi avec. *J'étais vivant!*

La descente et le retour à la réalité ont été plus rapides que ce à quoi je m'attendais. Après avoir failli agoniser pendant le décollage, je m'attendais à être déposé, en apesanteur, et à flotter dans l'espace – à prendre place au firmament comme une étoile bénie! Hélas. Tout comme les premiers astronautes du programme *Mercury*, mon vol est resté suborbital et a décrit un arc qui ne m'a permis que d'embrasser très brièvement la sérénité de l'espace infini avant de retomber sur Terre.

Pourtant, alors que je me sentais me reconstituer en tant que moi, puis en tant que corps – ce dont j'ai cherché confirmation en passant mes mains le long de mes jambes et en m'agitant sous ma couverture –, j'ai ressenti une joie extatique. Heureux comme je ne me souvenais pas l'avoir jamais été. Cette extase n'était pas due à quelque chose en particulier, pas exactement. Elle ressemblait davantage à une réaction exactement inverse à la terreur que je venais de connaître; elle tenait en cela moins d'un cadeau divin que d'une vague de plaisir semblable à celle que l'on éprouve quand une douleur insupportable disparaît. Un sentiment de soulagement aussi vaste et profond que s'il était cosmique.

Avec la redécouverte de mon corps, j'ai éprouvé le besoin de relever mes genoux, et j'ai alors senti quelque chose sortir d'entre mes jambes, facilement, sans peine ni douleur. C'était un garçon: moi, enfant. Cela me paraissait tout à fait normal: étant mort, j'étais maintenant en train de renaître. Mais lorsque j'ai regardé ce nouvel être de plus près, il s'est transformé en Isaac, mon fils. Et je me suis dit, quelle chance, mais quelle chance incroyable, en tant que père,

de pouvoir jouir de cette intimité physique absolue que seules les mères connaissent avec leurs bébés. Quel que soit l'espace qui ait pu exister entre mon fils et moi, il était maintenant en train de se combler, et je sentais des larmes couler le long de mes joues.

J'ai été ensuite submergé par une vague de gratitude. Pourquoi? Parce que j'existais à nouveau, oui, parce qu'Isaac et Judith existaient eux aussi, mais également pour une autre raison plus fondamentale encore: j'ai ressenti pour la première fois de ma vie de la gratitude de tout simplement être, et parce qu'il existait quelque chose plutôt que rien. Plus qu'une évidence, cela me paraissait désormais relever du miracle, et quelque chose que j'ai décidé de ne plus jamais considérer comme ordinaire. Tout le monde se dit reconnaissant «d'être en vie», mais qui se préoccupe du verbe «être» qui précède «en vie»? Je revenais tout juste d'un endroit où être n'existait plus et j'ai fait alors le serment de ne jamais oublier le cadeau (et le mystère) qu'il existe quelque chose plutôt que le néant.

J'étais maintenant entré dans un espace mental plus familier et plus agréable, dans lequel j'étais encore en train de me déplacer, mais où je pouvais formuler des idées et les diriger (peu importait leur qualité). Avant que je n'aspire la fumée, Rocío m'avait demandé, comme à tous ceux qui allaient rencontrer le crapaud, de chercher dans cette expérience «une offre de paix» – une idée ou une résolution que je ramènerais de cette expérience pour en faire bon usage dans ma vie. J'ai décidé que la mienne concernerait cette question de l' «être» et ce que je considérais comme son exact opposé, le «faire». J'ai médité sur cette dualité, qui m'a semblé capitale, avant d'en conclure que j'étais beaucoup trop préoccupé dans ma vie par le second et pas assez par le premier.

Certes, il fallait bien s'activer pour faire quelque chose, mais n'y avait-il pas également un grand mérite et des bénéfices psychiques considérables à simplement être? À contempler plutôt qu'agir? J'ai décidé que j'avais besoin de m'exercer à être immobile, à être avec les autres tels qu'ils sont (imparfaits) et à être avec moi-même et mes défauts. Savourer le moment présent, sans chercher à le changer ni même à le décrire (Huxley a lui aussi été confronté à cette même aspiration pendant son voyage sous mescaline: «Si l'on voyait toujours ainsi, on ne voudrait jamais faire autre chose¹¹.») Même là, à cet instant précis, porté par ce courant contemplatif si délicieux, je devais me faire violence pour résister à l'envie d'émerger pour faire partager cette révélation à Rocío. Non! a-t-il fallu que je me dise mentalement: ne bouge pas, reste là, simplement.

Judith et moi nous étions disputés le soir précédent, et comme je m'en suis rendu compte, en raison justement de cette dualité et de mon incapacité à simplement être. Elle se plaignait de quelque chose qui n'allait pas dans sa vie et, plutôt que de simplement compatir, j'ai immédiatement dressé une liste de ce qu'elle pouvait faire pour, concrètement, régler le problème. Ce n'était pas du tout ce qu'elle attendait de moi ni ce dont elle avait besoin, et elle s'est mise en colère. Je voyais maintenant parfaitement en quoi ma tentative pour lui être utile l'avait tant blessée.

Telle était donc mon offre de paix: être plus et faire moins. Mais à peine avais-je formulé cette décision qu'un problème, conséquent, est apparu: le simple fait de me résoudre à être plutôt qu'à faire n'était-il pas une forme d'action? Une trahison du principe? Un véritable maître de l'être ne songerait jamais à prendre la moindre résolution! J'étais pris au piège d'un nœud philosophique, j'avais

construit un paradoxe, un *koan*, et je n'étais manifestement pas assez intelligent ni assez éclairé pour m'en dépêtrer. Et c'est ainsi que ce qui a commencé comme l'une des expériences les plus bouleversantes de ma vie m'a laissé quelque peu désabusé une demi-heure plus tard.

* * *

Aujourd'hui encore, plusieurs mois après ce dernier voyage, je ne sais toujours pas quoi en penser. Son arc narratif violent – cette affreuse montée en puissance suivie d'un dénouement si agréable – ne se rapproche en rien de ce qui constitue habituellement un récit ou un voyage. Il n'y a pas eu de début, de milieu et de fin, comme lors de mes *trips* précédents, qui auraient permis de donner du sens à l'expérience. En raison de cette structure inhabituelle et de la vitesse hallucinante à laquelle s'est déroulée l'expérience, il était impossible d'en tirer une quelconque information, à l'exception de l'importance d'être, un poncif de l'expérience psychédélique (quelques jours après ma rencontre avec le crapaud, je suis tombé sur un vieux courriel de James Fadiman qui se terminait étrangement par ces mots, disposés comme les vers d'un poème: «J'espère que quoi que vous fassiez, / vous faites des pauses de temps en temps / et / vous arrêtez complètement.»)

La séance d'intégration ayant été assez sommaire, il m'incombait donc à moi seul de tirer les éventuels enseignements du crapaud. Avais-je vécu une sorte d'expérience spirituelle ou mystique, ou ce qui s'était passé dans mon esprit n'était-il qu'un épiphénomène provoqué par ces molécules? (Ou les deux à la fois?) Je me suis alors souvenu des mots d'Olivia: «C'est une question sans importance.

C'est quelque chose qui m'a été révélé.» Qu'est-ce qui pouvait m'avoir été révélé, le cas échéant?

Ne sachant pas vraiment par où commencer, je me suis dit qu'il pourrait m'être utile de comparer mon expérience à celle des volontaires des études de Johns Hopkins et de NYU. J'ai donc décidé de remplir l'un des questionnaires sur l'expérience mystique (Mystical Experience Questionnaire, MEQ³⁶) que les scientifiques proposent à leurs sujets, afin de savoir si mon expérience relevait de cette catégorie.

J'ai dû classer une trentaine de phénomènes mentaux – pensées, images et sensations – considérés comme constitutifs de l'expérience mystique par les psychologues et les philosophes (le questionnaire s'inspire des travaux de William James, W. T. Stace et Walter Pahnke). «En repensant à votre séance dans sa totalité, veuillez évaluer dans quelle mesure vous avez vécu les phénomènes suivants» sur une échelle allant de zéro («pas du tout») à cinq («comme jamais auparavant»).

Certains critères étaient faciles à évaluer: «Perte de la notion du temps». C'était bon, cinq. «Sensation de fascination.» Tu parles. Cinq. «Expérience impossible à décrire précisément à l'aide de mots.» Ben voyons. Encore un cinq. «Acquisition d'une connaissance profonde et intuitive» Humm. J'imagine que les banalités sur l'être sont sans doute valables. Mettons trois. Mais que répondre à «Impression d'avoir vécu l'infini ou l'éternité.» La formulation sous-entend quelque chose de plus positif que ce que j'ai ressenti lorsque le temps a disparu et que j'ai été saisi de terreur. «Pas du tout», donc. «Impression de fusion de votre être avec un tout plus grand» m'a également semblé trop positif pour décrire ce que j'ai ressenti

lorsque je n'ai plus fait qu'un avec l'explosion nucléaire, ce qui s'est approché plus de la fission que de la fusion, mais admettons, disons quatre.

Et ça: «Certitude d'avoir fait face à la réalité ultime (au sens où vous avez pu “voir” et “savoir” ce qui était réel à un moment donné de votre expérience).» J'étais certes ressorti avec certaines convictions (sur l'être et le faire, par exemple), mais celles-ci ne ressemblaient pas à une «réalité ultime», quelle qu'elle soit. D'autres questions m'ont laissé perplexe: «Sentiment d'avoir vécu quelque chose de profondément saint et sacré» (non); «Expérience de l'intuition que “Tout est Un”» (oui, mais cela ne m'avait pas laissé un bon souvenir; en pleine tempête psychique, rien ne m'a davantage manqué que la différenciation et la multiplicité). J'ai eu du mal à répondre à certaines questions et j'ai vite eu la conviction que ce qui se dégagerait de tout cela ne serait pas du tout conforme à ce que j'avais vécu.

Quand j'ai fait le décompte final, j'ai pourtant été surpris: avec soixante et un points, mon expérience pouvait être qualifiée de «totalement» mystique. À un point près. C'était donc *ça*, une expérience mystique? Cela ne ressemblait pas du tout à ce que j'avais imaginé. J'en ai conclu que le questionnaire était bien incapable de rendre compte de ma rencontre avec le crapaud. Ce résultat n'était qu'une espèce de sous-produit psychologique qui ne méritait que la corbeille, me suis-je dit.

Il est toutefois possible que ce questionnaire m'ait semblé inadéquat en raison même de la nature particulière – intense et étrange – de l'expérience du crapaud, pour laquelle il n'a, après tout, pas été conçu. Il m'a en effet été beaucoup plus facile de répondre à

ces mêmes questions pour évaluer mon *trip* sous psilocybine. En repensant à l'épisode du violoncelle, par exemple, il a été aisé de confirmer une «fusion de [mon] être avec un tout plus grand» ainsi que le «sentiment d'avoir vécu quelque chose de profondément saint et sacré», d'avoir ressenti une «élévation spirituelle» et même d'avoir fait «un avec la réalité ultime». Oui, oui, oui, mille fois oui – pour autant que l'on considère ces termes très connotés comme dénués de toute signification surnaturelle.

Mon *trip* sous psilocybine avec Mary m'a donné soixante-six points, et, pour une raison que j'ignore, je me suis bêtement senti très fier de mon score (signe que j'étais loin d'avoir résolu la question faire/être). Mon objectif avait été de vivre une expérience mystique, et d'après les critères scientifiques, c'est bien ce que j'avais vécu. Cela ne m'a toutefois pas rapproché d'une croyance en Dieu ou en toute autre forme de conscience cosmique ou en quoi que ce soit de magique – dont j'attendais (j'espérais?) sans doute trop les manifestations.

Il ne faisait cependant aucun doute qu'il m'était arrivé quelque chose de nouveau et de profond, quelque chose que j'étais prêt à qualifier de «spirituel», mais avec des réserves. Je présume que j'ai toujours considéré que la spiritualité présuppose une foi ou une croyance, que je n'ai jamais eue, et dont elle est censée découler. Mais est-ce vraiment le cas? Je me posais maintenant la question.

Ce n'est qu'à la suite de ces expériences que j'ai enfin pu comprendre le paradoxe qui m'avait laissé si perplexe lorsque j'avais interviewé Dinah Bazer, une patiente de NYU atteinte d'un cancer et dont l'athéisme n'avait en rien évolué après son voyage sous psilocybine. Au point culminant du *trip* qui avait fait disparaître chez

elle toute angoisse de la mort, Bazer s'était pourtant sentie «baignée dans l'amour de Dieu». Comment un même cerveau pouvait-il abriter deux idées aussi contradictoires? Je pense que je comprends maintenant. Non seulement la déferlante d'amour qu'elle avait ressentie avait été d'une puissance ineffable, mais elle avait par ailleurs été impossible à attribuer à qui ou quoi que ce soit. C'était une sensation purement gratuite, une forme de grâce. Comment dès lors exprimer l'amplitude d'un tel cadeau? «Dieu» était peut-être le seul mot disponible dans notre langue pour désigner quelque chose d'aussi vaste.

Si j'ai eu du mal à évaluer mon expérience, c'est peut-être aussi en raison de la connotation du mot «mystique», qui présuppose une expérience au-delà des limites de la compréhension ordinaire ou de la science. Un mot qui transpire beaucoup trop le surnaturel pour moi. Il me semble toutefois que l'on aurait tort de rejeter cette notion de mystique, ne serait-ce que parce que tant d'esprits parmi les plus brillants ont essayé, depuis des millénaires, de trouver les mots pour décrire cette expérience extraordinaire et lui donner un sens. La lecture de leurs témoignages montre des similitudes frappantes, même si les simples gens que nous sommes ne comprennent pas *réellement* de quoi il s'agit.

Selon les spécialistes, ces traits communs sont: le principe d'unité, à laquelle toute chose appartient, y compris soi (le «grand Tout»); la certitude de ce qui a été vécu («la connaissance m'a été révélé»); des sentiments de joie, de béatitude et de bien-être; une transcendance des critères qui ordonnent le monde, comme le temps, l'espace, le moi et les autres; l'impression d'avoir approché quelque chose à la fois de sacré («la conscience inouïe de quelque chose mêlé au plus

profond de mon être», écrit Wordsworth) et de paradoxal (le moi disparaît, mais la conscience subsiste). Enfin, la conviction que l'expérience est ineffable et que des milliers de mots ne suffiraient pas à en rendre compte (je confirme).

Ce type de mots et de phrases me laissait auparavant indifférent et me donnait l'impression de me trouver face à une sorte de charabia ésotérique et plus ou moins religieux. Aujourd'hui, ils décrivent une réalité que je suis en mesure d'appréhender. De la même manière, certains passages mystiques de la littérature qui me semblaient autrefois si surestimés et abstraits que je ne les lisais qu'avec une certaine condescendance (quand je prenais la peine de les lire) m'apparaissent désormais comme un genre particulier de journalisme. En voici trois exemples, qui datent tous du XIX^e siècle, mais que l'on retrouve à toutes les époques.

Dans *Nature (La Nature)*, Ralph Waldo Emerson écrit, alors qu'il traverse les paysages hivernaux de la Nouvelle-Angleterre:

Debout sur le sol nu, la tête baignée par l'air joyeux et soulevée dans l'espace infini, tout nos petits égoïsmes s'évanouissent. Je deviens une pupille transparente; je ne suis rien, je vois tout; les courants de l'Être universel circulent à travers moi; je suis une partie ou une parcelle de Dieu¹².

Ou encore Walt Whitman, dans les premières lignes de la première édition (la plus courte et la plus mystique) de *Leaves of Grass (Feuilles d'herbe)*:

Alors sont tout à coup montés, comme un nuage, cette paix, et ce savoir qui passent l'entendement de la terre,
Car je sais que la promesse de ma main est la main de Dieu,

Car je sais que l'esprit de Dieu est mon frère en esprit,
Car je sais que tous les hommes jamais parus sur terre sont mes frères, et les femmes mes amantes mes sœurs,
Car je sais que l'amour est carlingue³⁷ du monde créé¹³.

Enfin, Lord Alfred Tennyson, qui décrit dans une lettre la «transe éveillée» qui le visite parfois depuis l'enfance:

D'un coup, semblant sortir de l'intensité de la conscience de l'individualité, l'individualité elle-même semblait se dissoudre et s'effacer dans l'être sans limites; et ce n'était pas un état de confusion, mais la plus claire des clartés, la plus sûre des certitudes; un lieu échappant à toute expression, où la mort était une impossibilité presque risible; la perte de la personnalité (si c'était cela) ne ressemblant aucunement à une extinction, mais à la seule vie véritable¹⁴.

Je comprenais maintenant très exactement ce à quoi faisaient allusion ces auteurs: à leurs propres expériences mystiques, quelles que soient leur interprétation et la façon dont ils y étaient parvenus. Jusqu'alors inertes, ces mots irradiaient maintenant d'un rayonnement nouveau que j'étais capable d'apprécier, ou, tout au moins, de recevoir. De telles émissions existent depuis toujours, elles ont traversé la littérature et la religion, mais, comme les ondes électromagnétiques, elles demandent un récepteur adéquat pour être interprétées. C'est en quelque sorte ce que j'étais devenu. Une formulation telle que «être sans limites», à laquelle je n'avais jamais prêté attention parce que trop abstraite et hyperbolique, m'évoquait maintenant quelque chose de singulier, voire même de familier. Une

porte, restée fermée chez moi durant soixante ans, s'était ouverte sur un nouvel espace de l'expérience humaine³⁸.

Mais avais-je pour autant gagné le droit d'en franchir le seuil et de participer à la conversation? Je ne connais pas la nature de l'expérience mystique d'Emerson (ni de celle Whitman ou de Tennyson), mais la mienne avait été provoquée par une substance chimique. N'était-ce pas tricher? Peut-être pas: toutes les expériences mentales, même les plus «transcendantales», paraissent induites par des composés chimiques présents dans notre cerveau. Faut-il alors se soucier de l'origine de ces substances? Les molécules naturellement présentes dans notre cerveau et dans le monde naturel sont les mêmes et nous relient en un vaste réseau de tryptamines. Pourquoi celles qui sont d'origine exogène seraient-elles moins miraculeuses, qu'elles proviennent d'un champignon, d'une plante ou d'un *crapaud*? Rappelons-nous que, dans bien des cultures, ces visions engendrées par la nature sont considérées comme des cadeaux offerts par d'autres créatures – ce qui ne leur confère pas moins, mais *plus* de sens.

Je cherche encore les mots justes pour interpréter ce que j'ai vécu – cette expérience mystique, désormais officiellement validée –, mais je n'ai aucune réticence à utiliser le terme de «spirituel» pour décrire ce que j'ai vu et ressenti, pourvu qu'il demeure exempt de tout sous-entendu surnaturel. «Spirituel» me semble adéquat pour rendre compte de certains des puissants phénomènes mentaux qui se manifestent lorsque l'ego est réduit au silence. S'il y a bien une chose que ces expériences m'ont montrée, c'est à quel point l'ego – cette construction psychique à la fois si familière et, à bien y réfléchir, si étrange – s'interpose entre nous et les autres dimensions de

l'expérience du monde ou des confins de notre esprit. Les psychédéliques témoignent de ce que les bouddhistes essaient de nous dire depuis longtemps, et que je n'avais jamais vraiment compris: que la conscience est beaucoup plus vaste que l'ego, comme nous en ferions tous l'expérience si celui-ci voulait bien la boucler. Et que sa dissolution (ou sa transcendance) n'a rien de dangereux; elle est même préalable à toute évolution spirituelle.

Mais l'ego, ce névrosé intérieur qui tient à tirer les ficelles de notre esprit, est habile et ne renonce pas à son pouvoir sans lutter. S'estimant indispensable, il luttera contre toute démarche susceptible de l'affaiblir, avant ou pendant le voyage. Rétrospectivement, je pense que c'est lui qui m'a tenu éveillé durant les nuits blanches qui ont précédé chacun de mes voyages, essayant de me convaincre que je risquais de tout perdre quand, en réalité, la seule chose que je menaçais était son autorité.

Quand Huxley parle de la «valve de réduction» de notre esprit – cette faculté qui filtre l'accès des informations à notre conscience –, c'est à l'ego qu'il fait allusion. Ce gardien, aussi tatillon que vigilant, ne laisse pénétrer qu'un maigre fragment du spectre de la réalité, «un égouttement parcimonieux de ce genre de conscience qui nous aidera à rester vivants». En d'autres termes, le strict nécessaire pour nous focaliser sur ce que la sélection naturelle attend de nous: avancer, socialiser, aimer, baiser, manger. Et pour que nous restions concentrés sur les tâches à accomplir, il édite, puis supprime tout ce qui peut nous en distraire, qu'il s'agisse de souvenirs et d'émotions enfouis ou d'informations provenant du monde extérieur.

Ce qu'il admet du monde, l'ego tend à le chosifier, car seule compte la primauté de sa subjectivité. C'est pourquoi il ne perçoit pas qu'il

existe tout un monde d'âmes et d'esprits autre que le sien, ou, pour être plus exact, de subjectivités autres que lui. Ce n'est que lorsque la psilocybine est parvenue à faire taire mon ego que j'ai pu ressentir le fait que les plantes de mon jardin avaient, elles aussi, un esprit (pour reprendre les mots du psychiatre et mystique canadien du XIX^e siècle R. M. Bucke, «j'en vins [...] à voir que l'univers n'était pas formé de matière morte, mais qu'il est une Présence vivante¹⁵»). «Écologie» et «coévolution» ne sont que les noms scientifiques d'un même phénomène, à savoir que chaque espèce constitue une entité agissant sur d'autres. Mais lorsque ce concept acquiert la chair du sentiment, qu'il devient «plus profondément entremêlé», comme je l'ai ressenti lorsque j'ai pris de la psilocybine pour la première fois, je n'hésite pas à parler d'expérience spirituelle. Tout comme d'ailleurs lors de mes diverses fusions psychédéliques, avec la suite pour violoncelle de Bach, mon fils Isaac, mon grand-père Bob, ou tous ces esprits que j'ai croisés et embrassés chaque fois avec une intense émotion.

Alors peut-être l'expérience spirituelle se résume-t-elle à ce qui se déroule dans l'espace qui s'ouvre lorsque «tous nos petits égoïsmes s'évanouissent». Les merveilles (et les terreurs) contre lesquelles nous sommes protégés se déversent dans notre conscience; nos sens peuvent soudainement capter les sensations les plus fines, celles qui sont situées aux extrémités de notre spectre sensoriel et qui nous sont habituellement inaccessibles. Pendant que l'ego dort, notre esprit s'amuse et nous propose des schémas de pensée inattendus et de nouveaux rayonnements relationnels. Le gouffre entre le moi et le reste du monde, ce *no man's land* dans lequel notre ego patrouille d'ordinaire avec tant de vigilance, se referme et nous permet de nous

sentir moins séparés, plus connectés, comme «partie et parcelle» d'une entité plus grande. Peu importe que nous l'appelions Nature, l'Esprit en Général ou Dieu, il semble bien que ce soit dans le creuset de cette union que la peur de la mort perd de son tranchant.

[30](#) Une version de ce document est présentée dans le livre de James Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys*, Rochester (Vt.), Park Street Press, 2011.

[31](#) À la jonction du Colorado, de l'Utah, de l'Arizona et du Nouveau-Mexique. (N. d. T.)

[32](#) C'est-à-dire la sensation d'être comme eux sous les effets du LSD, tout en étant sobre. (N. d. T.)

[33](#) J'ai par la suite appris que l'hyperventilation, qui intervient dans ce type d'exercices respiratoires, modifie le taux de CO₂ dans le sang, ce qui peut avoir une incidence sur le rythme cardiaque chez certaines personnes. Je pensais que cette solution pour remplacer la MDMA était inoffensive, mais ce n'était pas le cas. Même sans drogue, il est possible de modifier la chimie du sang, ce qui peut affecter le rythme cardiaque.

[34](#) Créée par le thérapeute allemand Bert Hellinger, la méthode des constellations familiales se concentre sur le rôle caché de nos ancêtres et leur influence sur notre vie. Elle vise à nous aider à faire la paix avec ces présences fantômes.

[35](#) Un contemporain de Huxley, Henri Michaux, a également écrit sur son expérience psychédélique, mais en adoptant une approche très différente. Il refuse l'usage de toute métaphore pour donner du sens à quelque chose qu'il juge au-delà des limites de la compréhension. Dans son livre *Misérable miracle*, il promet d'être «attentif à ce qui se passe – tel quel – sans chercher à le déformer et à l'imaginer autrement pour [se] le rendre plus intéressant». Ou pour son lecteur: le livre est brillant par intermittence mais aussi illisible sur de longues pages. «Je n'avais plus d'autorité sur les mots, je ne savais plus les diriger. Adieu rédaction!» Je comprends ce qu'il veut dire, mais, pour ma part, j'ai choisi d'essayer, même si ce travail implique de légères déformations de mon expérience.

[36](#) Plus précisément, la version révisée du questionnaire ou MEQ30.

[37](#) «Carlingue» est un terme de marine qui désigne une pièce de la structure de la coque d'un bateau. (N. d. T.)

[38](#) Ou tout au moins cinquante-cinq ans, car je pense que les jeunes enfants ont accès à ce type d'expériences, comme nous le verrons dans le chapitre suivant.

NEUROSCIENCES

Le cerveau sous l'emprise des psychédéliques

Que s'était-il passé dans mon cerveau?

Une molécule avait été à l'origine de chacun de mes voyages, et j'en étais revenu curieux de savoir ce que la chimie pouvait m'apprendre sur la conscience et sur les liens entre cerveau et esprit. Comment passe-t-on de l'ingestion d'un composé produit par un champignon, un crapaud (ou un chimiste) à un nouvel état de conscience capable de changer notre perspective du monde, non seulement pendant le voyage lui-même, mais également longtemps après que la molécule a quitté notre corps?

La question se pose pour chacune de ces trois molécules – la psilocine, le LSD et la 5-MeO-DMT –, mais un simple coup d'œil suffit pour constater qu'elles présentent toutes plus ou moins la même structure chimique (j'écris cela alors que j'étais nul en chimie au secondaire, c'est dire si cette ressemblance est frappante). Toutes trois sont des tryptamines. Une tryptamine est un composé organique (un indole, pour être exact) caractérisé par sa structure en double cycle à six et cinq atomes de carbone. On trouve les tryptamines partout dans la nature, aussi bien chez les plantes, les champignons, que chez les animaux, chez lesquels elles jouent un rôle dans les mécanismes de signalisation cellulaires. La tryptamine la plus connue chez l'homme est la sérotonine, un neurotransmetteur

dont le nom chimique est 5-hydroxytryptamine (5-HT), et si cette molécule affiche un air de famille évident avec les psychédéliques, ce n'est pas un hasard.

La sérotonine a beau être connue, elle n'en reste pas moins un mystère. Elle se lie en effet à une bonne dizaine de récepteurs différents, présents non seulement dans diverses régions du cerveau, mais également un peu partout dans le reste du corps, et tout particulièrement dans le tube digestif. Selon le type de récepteur et l'endroit où il se trouve, la sérotonine provoque des réactions variables; elle peut, par exemple, stimuler un neurone ou, au contraire, l'inhiber, tout comme un mot dont le sens varierait entièrement selon le contexte ou son emplacement dans la phrase.

Les tryptamines que l'on qualifie de «psychédéliques classiques» montrent une forte affinité pour un type de récepteur sérotoninergique particulier, le 5-HT_{2A}, que l'on trouve en grande quantité dans le cortex cérébral, la couche la plus externe du cerveau et la plus récente dans l'évolution. Pour dire les choses simplement, les psychédéliques présentent suffisamment de ressemblance avec la sérotonine pour être capables de se lier à son récepteur et de l'activer de sorte à entraîner une cascade de réactions.

Étonnamment, le LSD montre une affinité pour le récepteur 5-HT_{2A} plus marquée encore que la sérotonine (il s'y «colle» plus fort); voici donc un cas où le simulacre est plus convaincant, chimiquement parlant, que l'original. Ce fait surprenant a conduit certains scientifiques à s'interroger sur la possible présence, dans le corps humain, d'un composé chimique dont la fonction serait précisément d'activer le récepteur 5-HT_{2A}. Ce composé pourrait être un psychédélique endogène, libéré dans certaines circonstances, par

exemple lorsque nous rêvons. Le principal suspect est à ce jour la DMT, que l'on a trouvé en quantités infimes dans la glande pinéale des rats¹.

Les recherches sur la sérotonine et le LSD sont étroitement liées depuis les années 1950: c'est d'ailleurs à la suite de la découverte de l'action du LSD à doses infinitésimales sur la conscience que la neurochimie, qui venait alors d'apparaître, a pu faire des progrès rapides et conduire au développement des ISRS. Il a toutefois fallu attendre 1998 pour que Franz Vollenweider, un chercheur suisse pionnier des neurosciences psychédéliques, démontre que les psychédéliques comme le LSD et la psilocybine agissaient sur le cerveau humain en se fixant aux récepteurs 5-HT_{2A}². Il en est arrivé à cette conclusion en administrant de la kétansérine à ses patients, une substance qui bloque ce récepteur; lorsqu'il leur a ensuite donné de la psilocybine, aucun phénomène psychédélique ne s'est manifesté.

La découverte de Vollenweider, aussi importante soit-elle, n'est pourtant qu'un pas infime sur le long (et sinueux) chemin menant de la chimie psychédélique à la conscience psychédélique. Le récepteur 5-HT_{2A} a beau être le cadenas probable de la porte de l'esprit sur lequel agissent ces trois molécules, comment celles-ci peuvent-elles provoquer ce que j'ai ressenti et vécu? La dissolution de mon ego, par exemple, l'effondrement de toute distinction entre sujet et objet ou la transformation, dans mon esprit, de Mary en María Sabina? En d'autres termes, que peut nous dire la neurochimie sur la «phénoménologie» de l'expérience psychédélique?

Toutes ces questions concernent la nature même de la conscience, laquelle échappe encore aux outils des neurosciences. Par

conscience, je n'entends pas simplement le fait d'«être conscient» – la conscience sensorielle de base que les créatures ont des changements dans leur environnement, et qu'il est aisé de vérifier expérimentalement. Si l'on s'en tient à cela, les plantes elles-mêmes sont «conscientes», bien qu'il soit très peu probable qu'elles possèdent une conscience pleine et entière. Ce que les spécialistes des neurosciences, les philosophes et les psychologues entendent par conscience est le sentiment incontestable d'être, ou de posséder, un moi vivant des expériences.

D'après Freud, «rien n'est plus stable en nous que le sentiment de nous-mêmes, de notre propre Moi³». À l'inverse, il est difficile d'être tout aussi convaincu qu'un autre que soi possède cette même conscience, et encore moins d'autres créatures, puisqu'il n'existe aucun signe externe indiquant la présence d'une conscience telle que nous l'éprouvons. Ce dont nous sommes intimement persuadés reste par conséquent hors de portée de la science, laquelle demeure pourtant l'outil par excellence de la connaissance.

Ce dilemme est un entrebâillement dans lequel écrivains et philosophes se sont engouffrés. L'expérience de pensée classique visant à déterminer si un être autre que soi possède une conscience a été proposée par le philosophe Thomas Nagel dans un célèbre article publié en 1974: «Quel effet cela fait, d'être une chauve-souris⁴?» Selon lui, si «cela fait un certain effet d'être une chauve-souris» – s'il existe une dimension subjective au fait d'être une chauve-souris –, alors une chauve-souris possède une conscience. Il laisse également entendre par la suite que «l'effet que cela fait» n'est pas forcément réductible en termes matériels.

Décider si Thomas Nagel a raison ou non est le principal sujet de débat entre chercheurs dans le domaine de la conscience. Cette question est souvent qualifiée de «problème complexe» ou de «lacune explicative»: comment expliquer l'esprit – la qualité subjective de notre expérience – en termes de chair, c'est-à-dire de structures physiques ou de neurochimie? Nombre de scientifiques (mais non l'ensemble) considèrent que la conscience est un produit du cerveau et que l'on parviendra un jour à démontrer qu'elle est l'épiphénomène d'éléments matériels tels que les neurones, les structures cérébrales, les substances chimiques et les réseaux de communication. Cela *semble* en effet l'hypothèse la plus simple, mais elle est loin d'être prouvée; certains spécialistes des neurosciences doutent d'ailleurs qu'elle le soit un jour et que quelque chose d'aussi insaisissable que l'expérience subjective (l'effet que cela fait d'être soi) se plie à un modèle scientifique. Les chercheurs et les philosophes qui partagent cet avis sont parfois appelés mystérianistes, ce qui n'est pas un compliment. D'autres ont également évoqué la possibilité que la conscience imprègne l'univers et suggèrent que nous la considérions de la même façon que l'électromagnétisme ou la gravité, c'est-à-dire comme un des éléments constitutifs de la réalité⁵.

L'idée que les drogues psychédéliques permettraient de lever le voile sur le mystère de la conscience est plutôt logique. Un psychédélique suffisamment puissant est en mesure de perturber le système dit d'état d'éveil (l'état ordinaire de la conscience) pour révéler certaines de ses propriétés. Certes, les anesthésiques perturbent également la conscience, mais, du fait qu'ils la déconnectent, ce genre de perturbation fournit relativement peu

d'informations. Un sujet sous psychédélique reste au contraire suffisamment éveillé pour être capable de décrire en temps réel ce qu'il est en train de vivre. Aujourd'hui, ces comptes rendus subjectifs peuvent être corrélés à diverses mesures de l'activité cérébrale, grâce à plusieurs techniques d'imagerie – des outils auxquels n'avaient pas accès les chercheurs de la première vague des années 1950 et 1960.

En associant ces technologies avec le LSD et la psilocybine, quelques scientifiques en Europe et aux États-Unis ont ouvert une nouvelle fenêtre sur la conscience; ce qu'ils observent changera indéniablement notre compréhension de la nature des liens entre le cerveau et l'esprit.

* * *

L'aventure neuroscientifique la plus ambitieuse utilisant les psychédéliques dans le but cartographier la conscience humaine est sans doute celle qui se déroule en ce moment même dans l'un des laboratoires du Centre de psychiatrie de l'Imperial College, situé dans l'ouest de Londres, sur le campus Hammersmith. Ce complexe flambant neuf est composé d'un ensemble de bâtiments aussi futuristes que déprimants, reliés entre eux par des passerelles de verre et des portes vitrées qui s'ouvrent silencieusement sur présentation du badge adéquat. C'est là, dans le laboratoire de David Nutt, éminent psychopharmacologue anglais, qu'une équipe dirigée par Robin Carhart-Harris (un trentenaire spécialiste des neurosciences) travaille depuis 2009 à l'identification des «corrélats neuronaux» de l'expérience psychédélique. En injectant du LSD et de la psilocybine à des volontaires, puis en utilisant diverses technologies d'imagerie médicale – comme l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) et la magnétoencéphalographie

(MEG) – pour observer les changements survenus dans leur cerveau, Carhart-Harris et son équipe sont parvenus à donner un premier aperçu de ce à quoi ressemble la dissolution de l'ego ou une hallucination, au moment même où celle-ci se produit dans le cerveau.

Si un tel projet de recherche, aussi improbable que sujet à controverse, a pu voir le jour, c'est grâce à la rencontre, en Angleterre, en 2005, de trois personnages hors du commun et aux parcours tout aussi rocambolesques: David Nutt, Robin Carhart-Harris et Amanda Feilding, alias la comtesse de Wemyss et March.

Carhart-Harris est arrivé au laboratoire de psychopharmacologie de Nutt au terme d'un parcours pour le moins inhabituel, puisqu'il a d'abord suivi une formation de second cycle en psychanalyse. Cette discipline ne trouve plus guère grâce aux yeux des chercheurs en neurosciences aujourd'hui, car ils la voient moins comme une science que comme un fatras de croyances invérifiables. Carhart-Harris était quant à lui fermement convaincu du contraire. Imprégné des idées de Freud et de Jung, il s'est passionné pour la théorie psychanalytique tout en lui reprochant son manque de rigueur scientifique et les limites de ses outils pour explorer ce qu'il considère comme la dimension essentielle de l'esprit: l'inconscient.

«Si le seul moyen d'accéder à l'inconscient sont les rêves et les associations libres, m'a-t-il expliqué à notre première rencontre, alors nous n'aboutirons jamais à rien. Il existe forcément une autre méthode.» Il a demandé un jour à l'un de ses professeurs si cette autre méthode pouvait être une drogue (lorsque je lui demandé si cette intuition reposait sur une expérience personnelle ou certaines de ses recherches, il m'a dit ne pas souhaiter répondre à cette

question). Ce professeur lui a alors conseillé la lecture du livre Stanislav Grof, *Realms of the Human Unconscious* (*Royaumes de l'inconscient humain*).

«Je suis allé le chercher à la bibliothèque et je l'ai lu d'une traite. J'ai été émerveillé. Ce livre a fixé le cap du reste de ma vie.»

Carhart-Harris est un jeune homme mince et vif, toujours pressé, à la barbe bien entretenue et dont les grands yeux bleu clair clignent rarement. Il a élaboré un plan dont la réalisation lui demanderait plusieurs années: associer les psychédéliques et les technologies d'imagerie cérébrale les plus modernes afin d'établir les fondements d'une science exacte, sous l'égide de la psychanalyse. «Freud disait que les rêves étaient la voie royale vers l'inconscient. Les psychédéliques pourraient en être l'autoroute.» Carhart-Harris est d'une telle modestie qu'elle frôle l'humilité et ne laisse en rien transparaître l'audace de son ambition. Il aime citer la certitude de Grof selon laquelle, tout comme le télescope a révolutionné l'astronomie ou le microscope la biologie, les psychédéliques nous permettront un jour de comprendre les mécanismes de l'esprit.

Carhart-Harris a terminé sa maîtrise en psychanalyse en 2005 et s'est mis en quête de la voie qui le mènerait vers les neurosciences des psychédéliques. Après avoir interrogé son entourage et fait quelques recherches sur Internet, ses démarches l'ont conduit vers David Nutt et Amanda Feilding, tous deux susceptibles d'être intéressés par son projet et de l'aider. Il s'est d'abord adressé à Feilding, qui, en 1998, a créé la Fondation Beckley dans l'objectif d'étudier les effets des substances psychoactives sur le cerveau et de faire pression en faveur d'une réforme des politiques sur les drogues. La fondation porte le nom de Beckley Park, un vaste manoir Tudor

du XIV^e siècle de l'Oxfordshire dans lequel elle a grandi et où, en 2005, elle a invité Carhart-Harris à luncher (lors d'une récente visite à Beckley, j'ai compté deux tours et trois douves).

Amanda Feilding, née en 1943, est une femme excentrique comme seule l'aristocratie anglaise sait en produire (elle descend de la maison des Habsbourg et de deux des enfants illégitimes de Charles II). Diplômée en science des religions et mysticisme comparés, Feilding s'intéresse depuis longtemps aux états modifiés de la conscience et, plus précisément, au rôle du débit sanguin vers le cerveau, altéré selon elle chez *Homo sapiens* depuis que notre espèce a commencé à se tenir debout. Son hypothèse est que le LSD améliore les fonctions cognitives et favorise les états de conscience supérieurs en augmentant la circulation cérébrale. L'autre moyen permettant d'obtenir un résultat comparable est la pratique ancestrale de la trépanation. Ce qui demande une courte digression.

La trépanation consiste à percer un trou superficiel dans le crâne pour, en principe, améliorer la circulation sanguine cérébrale, ce qui revient, concrètement, à provoquer le processus inverse de la fusion des os crâniens qui se produit au cours de l'enfance.

La trépanation a été pendant des siècles une procédure médicale courante, si l'on en juge par le nombre de crânes anciens percés de petits trous très nets que l'on a retrouvés. Convaincue que la trépanation contribuerait à favoriser les états de conscience supérieurs, Feilding s'est mise à la recherche de quelqu'un qui accepterait de pratiquer une telle opération sur elle. Étant donné qu'aucun professionnel ne souhaitait prendre ce risque, elle s'est trépanée elle-même en 1970, en perçant un petit trou au milieu de son front avec une perceuse électrique (elle a documenté le tout dans

un court métrage terrifiant intitulé *Heartbeat in the Brain*). Satisfaite des résultats, Feilding s'est présentée à deux reprises aux élections législatives, avec le slogan «La trépanation pour la santé de tous».

Si Amanda Feilding est assurément une excentrique, elle n'en est pas moins quelqu'un de valeur. Le travail qu'elle mène, comme chercheuse et comme activiste militant en faveur d'une réforme des politiques sur les drogues, est sérieux, stratégique et productif. Depuis quelques années, elle a quelque peu abandonné la trépanation pour se concentrer sur le potentiel des psychédéliques dans l'amélioration des fonctions cérébrales. Elle prend elle-même du LSD, une dose quotidienne qui lui permet d'atteindre «l'équilibre idéal qui favorise la créativité et l'enthousiasme, tout en gardant le contrôle» (elle me raconte qu'il fut un temps où cette dose était de cent cinquante microgrammes – c'est-à-dire bien supérieure à une microdose et suffisante pour envoyer la plupart des gens, moi y compris, dans un espace parallèle. Comme la consommation fréquente de LSD peut entraîner une certaine tolérance, il est tout à fait possible que, chez certaines personnes, cent cinquante microgrammes n'aient pour effet que de «faire pétiller la conscience»). Je trouve la franchise de Feilding plutôt désarmante, notamment quant au bagage qu'elle apporte dans le débat actuel sur la relance des recherches en matière de psychédéliques: «Je prends des drogues. Je vis dans cette grande maison. Et j'ai un trou dans la tête. J'imagine que tout ça me disqualifie.»

Lorsqu'un jeune scientifique du nom de Robin Carhart-Harris est venu luncher à Beckley en 2005 pour lui faire part de son ambition d'associer Freud et les recherches sur le LSD, Feilding a

immédiatement vu son potentiel, ainsi que l'occasion de tester ses théories sur la circulation cérébrale. Feilding lui a indiqué que sa fondation pourrait envisager de financer ce type de recherches et lui a suggéré de contacter David Nutt, à l'époque professeur à l'Université de Bristol et un allié dans son combat politique.

À sa façon, Nutt est tout aussi connu en Angleterre qu'Amanda Feilding. Ce grand et joyeux moustachu au rire tonitruant, âgé d'une soixantaine d'années, est devenu célèbre en 2009, lorsque le ministre de l'Intérieur l'a congédié du Conseil consultatif sur l'utilisation abusive de drogues (Advisory Council on the Misuse of Drugs, ACMD) dont il était président. Ce comité est chargé de conseiller le gouvernement sur la classification des substances illicites en fonction des risques qu'elles représentent pour les individus et la société. Nutt, qui est un spécialiste des addictions et des benzodiazépines (comme le Valium), avait alors commis l'erreur fatale, sur le plan politique, de quantifier empiriquement les risques associés à plusieurs substances psychoactives, légales ou illégales. Il en avait conclu que l'alcool était plus dangereux que le cannabis et que consommer de l'ecstasy était plus sûr que de monter à cheval – ce qu'il ne se privait pas de répéter à quiconque l'interrogeait.

«Mais la phrase qui a conduit à mon limogeage, m'a-t-il raconté lorsque nous nous sommes rencontrés dans son bureau à l'Imperial College, est celle que j'ai prononcée en direct un matin à la télé. On m'a demandé: “Vous n'êtes quand même pas en train de nous dire que le LSD est moins nocif que l'alcool?”, et j'ai répondu “Bien sûr que si³⁹!”»

Robin Carhart-Harris a rencontré Nutt en 2005, afin d'étudier les psychédéliques et de travailler sous sa direction à l'Université de

Bristol. Il a alors évoqué la possibilité d'un financement par Feilding. Carhart-Harris se souvient que Nutt lui a opposé un refus catégorique: «“Votre projet est complètement tiré par les cheveux, vous n'avez aucune expérience en neurosciences, tout ça est totalement irréaliste.” Je lui ai alors dit que j'avais mis tous mes œufs dans ce même panier.» Impressionné par la détermination du jeune homme, Nutt lui a fait une proposition: «Venez faire un doctorat sous ma direction. Nous commencerons par quelque chose de plus simple», c'est-à-dire étudier l'effet de la MDMA sur le système sérotoninergique, «puis, plus tard peut-être, nous aborderons les psychédéliques».

«Plus tard» est arrivé en 2009, quand Carhart-Harris, désormais titulaire d'un doctorat et employé au laboratoire de Nutt grâce au financement d'Amanda Feilding, a obtenu du système de santé publique (National Health Service, NHS) et du ministère britannique de l'Intérieur l'autorisation d'étudier l'effet de la psilocybine sur le cerveau (il en sera de même pour le LSD quelques années plus tard). Carhart-Harris s'est proposé pour être le premier volontaire. «Si vous vous apprêtez à donner de la drogue aux gens et à les mettre dans un scanner, il m'a semblé honnête d'être le premier à le faire.» Mais, comme il l'a confié à Nutt: «Je suis d'un naturel anxieux et je n'étais peut-être pas dans un état psychologique optimal à ce moment-là, alors il m'en a dissuadé. Il pensait aussi que ma participation à l'expérience était susceptible de fausser mon objectivité.» Finalement, c'est un collègue qui est devenu le premier volontaire à recevoir une injection de psilocybine et à se glisser dans un appareil d'IRMf pour faire analyser son cerveau en plein *trip*.

L'hypothèse de travail de Carhart-Harris était que le cerveau présenterait une activité accrue, en particulier dans les centres émotionnels. «Je pensais que ça ressemblerait à un cerveau en plein rêve», m'a-t-il dit. Franz Vollenweider avait précédemment publié des données obtenues par une autre méthode d'imagerie, qui indiquaient que les composés psychédéliques stimulaient l'activité cérébrale, en particulier dans les lobes frontaux (une région qui intervient dans les fonctions décisionnelles et autres fonctions cognitives complexes). Mais les premiers résultats n'ont pas du tout été ceux auxquels Carhart-Harris s'attendait: «Ce que nous avons observé a été une *diminution* du débit sanguin», qui est l'un des indicateurs de l'activité cérébrale mesurée par une IRMf. «Nous étions-nous trompés? C'était un vrai casse-tête.» Ces données ont pourtant été confirmées par une deuxième mesure, qui a analysé les variations de consommation d'oxygène afin de déterminer les zones d'activité cérébrale intense. C'est ainsi que Carhart-Harris et ses collègues ont découvert que la psilocybine réduisait l'activité cérébrale et que ce phénomène était particulièrement prononcé dans un réseau neuronal précis dont on savait peu de chose à l'époque: le réseau du mode par défaut.

Carhart-Harris a commencé à se documenter sur ce réseau du mode par défaut⁴⁰ (MPD), inconnu du monde scientifique jusqu'en 2001. C'est à cette date que Marcus Raichle, un neurologue à l'Université de Washington, l'a décrit pour la première fois dans un article de *Proceedings of the National Academy of Sciences*⁶ qui a fait date. Le MPD forme un centre d'activité cérébrale essentiel au cœur du cerveau et qui relie certaines régions du cortex à des

structures plus profondes (et plus anciennes) impliquées dans la mémoire et les émotions⁴¹.

La découverte du MPD a été totalement fortuite, un heureux hasard de l'emploi des techniques d'imagerie cérébrale dans les études sur le cerveau⁴². En règle générale, une expérience faisant appel à une IRMf débute par la détermination d'un «état de repos», une référence en termes d'activité neuronale mesurée lorsque le volontaire est tranquillement allongé dans l'appareil avant le début des tests. C'est à cette occasion que Raichle a remarqué que plusieurs zones du cerveau présentaient une activité plus intense lorsque, précisément, ses sujets ne faisaient rien mentalement. C'était le «mode par défaut» du cerveau, le réseau des structures cérébrales qui s'activent lorsque rien ne sollicite notre attention et que nous n'avons aucune tâche mentale à accomplir. Autrement dit, Raichle avait découvert l'endroit où notre esprit vagabonde – lorsque nous rêvassons, ressassons, nous projetons dans l'avenir ou le passé, réfléchissons à nous-mêmes et nous inquiétons. Et peut-être les structures au travers desquelles circule le flux de notre conscience.

Le réseau du mode par défaut ainsi que ceux de l'attention fonctionnent en alternance, tel un mouvement de balancier: les réseaux de l'attention se réveillent chaque fois que le monde extérieur exige que l'on s'intéresse à lui. Lorsque ceux-ci sont actifs, le MPD ne l'est plus, et inversement. Et comme tout un chacun peut en témoigner, il se passe toujours beaucoup de choses dans notre tête, même si rien n'est visible de l'extérieur (le MPD consomme en réalité beaucoup d'énergie cérébrale). En retrait de notre traitement sensoriel du monde extérieur, le mode par défaut est particulièrement actif lorsque nous sommes engagés dans des

processus «métacognitifs» complexes, tels que l'introspection, le voyage mental dans le temps, les constructions psychiques (comme le moi ou l'ego), le raisonnement moral et la «théorie de l'esprit» (la capacité à attribuer des états d'esprit à autrui, comme lorsque nous essayons de nous imaginer «l'effet que cela fait» d'être quelqu'un d'autre). Il est possible que toutes ces fonctions n'existent que chez l'être humain, et plus particulièrement chez l'adulte, car le MPD ne devient que tardivement fonctionnel dans le développement de l'enfant.

«Le cerveau est un système hiérarchique», m'a expliqué Carhart-Harris pendant l'un de nos entretiens. Les zones qui gouvernent les activités les plus complexes – celles qui se sont développées tardivement au cours de notre évolution, et que l'on trouve typiquement dans le cortex – «exercent une influence inhibitrice sur les zones [plus anciennes] responsables des activités plus simples, comme les émotions et la mémoire». Globalement, le réseau du mode par défaut exerce une influence directe sur d'autres régions du cerveau, dont beaucoup communiquent entre elles par la position centrale de ce réseau. Carhart-Harris a décrit le MPD comme le «chef d'orchestre» du cerveau, son «siège social» ou sa «capitale», chargé de la gestion, de la «bonne tenue du système», et également du contrôle des tendances naturelles du cerveau à l'indiscipline.

Le cerveau se compose de plusieurs systèmes spécialisés – un pour le traitement visuel, un autre pour l'activité motrice, etc. – chargés chacun d'une mission. «On évite le chaos parce que tous les systèmes ne sont pas égaux, a écrit Marcus Raichle. Les signaux électriques de certaines régions du cerveau ont priorité sur d'autres. Le MPD se trouve au sommet de cette hiérarchie et orchestre l'ensemble pour

s'assurer que la cacophonie des signaux simultanés d'un système n'interfère pas avec celle des signaux d'un autre⁷.» Le MPD veille au bon ordre d'un système si complexe qui, s'il n'existait pas, sombrerait autrement dans l'anarchie de la maladie mentale.

Comme je l'ai déjà mentionné, le réseau du mode par défaut semble intervenir dans l'élaboration de constructions et de projections mentales, dont la plus importante est celle que nous appelons le moi, ou l'ego⁴³, ce qui explique pourquoi certains spécialistes en neurosciences qualifient le MPD de «réseau du moi». Si l'on vous donne une liste d'adjectifs et que l'on vous demande de réfléchir en quoi ils s'appliquent à vous, c'est votre MPD qui passe à l'action (il s'active également lorsque nous recevons des «J'aime» sur les réseaux sociaux⁸). Les nœuds de ce réseau pourraient être responsables de notre mémoire autobiographique, le matériau à partir duquel nous composons l'histoire de notre identité, en associant nos expériences passées à ce qui nous arrive et à nos projections dans l'avenir.

La réalisation d'un moi singulier, d'un être doté d'un passé propre et d'une projection vers le futur, est l'un des triomphes de l'évolution humaine, mais elle n'est pas dépourvue d'inconvénients et d'éventuels désarrois. Le prix à payer en échange du sens d'une identité distincte est le sentiment d'être séparé des autres et de la nature. L'introspection peut mener à de grands accomplissements intellectuels et artistiques, mais également à des formes destructrices d'amour-propre et à diverses formes d'insatisfaction (dans un article fréquemment cité intitulé «*A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*» [Un esprit qui vagabonde est un esprit malheureux], des psychologues ont mis en évidence une corrélation étroite entre mal-

être et temps passé à laisser son esprit vagabonder, une activité caractéristique du MPD⁹). Indépendamment de ces inconvénients, nous considérons, pour la plupart d'entre nous, ce moi comme quelque chose d'irréfutable, tout aussi réel que tout ce que nous connaissons, et comme l'assise même de notre existence en tant qu'êtres humains conscients. C'est à tout le moins ainsi que je voyais les choses jusqu'à ce que mes expériences psychédéliques m'amènent à m'interroger.

La découverte la plus surprenante réalisée par Carhart-Harris à sa première expérience est sans doute que les diminutions d'activité du MPD les plus marquées présentent un lien direct avec l'expérience subjective de la «dissolution de l'ego». («Je n'existais qu'en tant qu'idée ou concept», a raconté l'un de ses sujets. «Je ne savais plus où je finissais ni où commençait mon environnement», a dit un autre.) Plus la diminution du débit sanguin et de la consommation d'oxygène dans le MPD étaient rapides, plus un sujet était susceptible de connaître une dissolution de la perception de soi⁴⁴.

Peu après que Carhart-Harris eut publié ses résultats en 2012 dans un article de *Proceedings of the National Academy of Sciences* («*Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin*¹⁰⁴⁵» [Corrélat neuronal de l'état psychédélique déterminés par des études associant psilocybine et IRMf]), Judson Brewer, un chercheur à Yale⁴⁶ qui utilisait l'IRMf pour étudier le cerveau de personnes pratiquant la méditation de longue date, a remarqué que ses résultats et ceux de Carhart-Harris présentaient des ressemblances frappantes. La transcendance du moi rapportée par ces sujets apparaissait sur les IRMf comme une mise en sommeil du réseau du mode par défaut. Il semble donc que,

lorsque l'activité du MPD diminue rapidement, l'ego disparaît provisoirement et que les frontières habituelles entre le moi et le monde et entre le sujet et l'objet s'effacent.

Cette impression de fusionner avec un grand «tout» est, bien entendu, typique de l'expérience mystique; notre sens de l'individualité et de la différenciation repose sur un moi limité et sur une démarcation nette entre sujet et objet, qui pourraient n'être que des constructions mentales, des sortes d'illusions, comme le pensent les bouddhistes. L'expérience psychédélique de la «non-dualité» suggère que la conscience survit à la disparition du moi et que ce dernier n'est finalement pas aussi indispensable que nous (et lui) l'estimons. Carhart-Harris pense également que l'effacement d'une distinction nette entre sujet et objet pourrait expliquer une autre caractéristique de l'expérience mystique, soit le sentiment que sont objectivement vraies les visions auxquelles elle donne accès – des vérités révélées, en quelque sorte, et non de simples visions. L'explication est sans doute que, pour être capable de déterminer le caractère subjectif d'une vision, il faut être en mesure de conserver la notion même de subjectivité, laquelle disparaît chez un mystique sous l'emprise de psychédéliques.

L'expérience mystique n'est peut-être, finalement, que ce que l'on ressent lorsque le réseau cérébral du mode par défaut est désactivé. On peut y parvenir de différentes façons: par des psychédéliques et par la méditation, comme l'ont montré Carhart-Harris et Brewer, mais peut-être aussi grâce à certains exercices de respiration (notamment holotropique), par la privation sensorielle, la pratique du jeûne, la prière, les sports extrêmes, ou à la suite d'une expérience qui nous a particulièrement bouleversés, comme celle de mort

imminente, etc. Quelles seraient, dans chacun de ces cas, les images de ces cerveaux? Nous ne pouvons qu'émettre des hypothèses, mais nous observerions sans doute, tout comme Brewer et Carhart-Harris l'ont fait, une baisse de l'activité du MPD, due peut-être à une diminution de l'afflux de sang vers ce réseau, à une stimulation des récepteurs sérotoninergiques 2A du cortex, ou à toute autre activité susceptible de perturber les rythmes oscillatoires qui organisent ordinairement le cerveau. Quelle que soit la méthode, la mise hors service de ce réseau nous donne accès à des états de conscience extraordinaires – des moments d'harmonie ou d'extase qui ne sont pas moins merveilleux que s'ils avaient été occasionnés par n'importe quel événement de la vie réelle.

* * *

Si le réseau du mode par défaut orchestre la symphonie que constitue notre activité cérébrale, on pourrait s'attendre à ce que sa disparition temporaire entraîne une augmentation de la dissonance ainsi que des troubles mentaux, comme cela semble se produire lors des voyages psychédéliques. Dans une série d'expériences faisant appel à plusieurs techniques d'imagerie cérébrale, Carhart-Harris et ses collègues ont commencé à étudier ce qui se passe ailleurs dans le cerveau lorsque le MPD est en veilleuse.

De façon générale, le MPD exerce une influence inhibitrice sur d'autres zones du cerveau, notamment sur les régions limbiques qui interviennent dans les émotions et la mémoire, tout comme Freud concevait l'ego comme une digue face aux forces anarchiques de l'inconscient. (Nutt n'y va d'ailleurs pas par quatre chemins à ce propos, quand il affirme qu'avec le MPD on a découvert «le corrélat neuronal de la répression».) Carhart-Harris émet l'hypothèse que ces

centres d'activité mentale se trouvent, tout comme d'autres, «lâchés en liberté» lorsque le mode par défaut devient inactif. C'est en effet bien ce que l'on observe: sous l'influence de psychédéliques, les images cérébrales montrent un regain d'activité (comme en témoignent la hausse du débit sanguin et de la consommation d'oxygène) dans plusieurs autres zones du cerveau, dont les régions limbiques. Cette désinhibition explique peut-être pourquoi ce qui nous est inaccessible en état d'éveil ordinaire se met alors à flotter à la surface de notre conscience, comme les émotions, les souvenirs et, parfois, certains traumatismes d'enfance enfouis de longue date. C'est pour cette raison que certains scientifiques estiment que les psychédéliques peuvent être utilisés avec profit pour révéler et explorer ce que cache l'inconscient.

Le MPD n'exerce pas uniquement un contrôle sur ce qui remonte des profondeurs; il contribue également à réguler ce qui pénètre la conscience depuis l'extérieur. Il fonctionne à cet effet comme une sorte de filtre (ou de «valve de réduction») qui ne laisse passer qu'un «égouttement parcimonieux» des informations qui nous sont nécessaires pour survivre. Sans ce mécanisme, l'avalanche d'informations que les sens mettraient à la disposition de notre cerveau à chaque instant pourrait se révéler difficile à traiter, comme c'est parfois le cas au cours d'une expérience psychédélique. «La question qui se pose est la suivante: pourquoi le cerveau est-il, dans son état ordinaire, si contraint et si peu ouvert?» s'interroge Nutt. La réponse tient peut-être en un seul mot: «efficacité». La plupart des neuroscientifiques admettent aujourd'hui l'hypothèse selon laquelle le cerveau est une machine à prévoir. Pour se représenter le monde, le cerveau absorbe le minimum d'informations sensorielles

nécessaire pour établir une estimation éclairée. En d'autres termes, nous visons en permanence l'efficacité par des conclusions rapides et en nous référant à notre expérience pour éclairer notre perception immédiate.

L'expérience du masque que j'ai tenté de réaliser pendant mon *trip* est l'illustration même de ce phénomène: lorsqu'il se trouve dans son état ordinaire et qu'on lui présente quelques indices visuels suggérant qu'il se trouve face à un visage, notre cerveau insiste pour percevoir celui-ci comme une structure convexe, même si ce n'est pas le cas, parce que c'est ce à quoi ressemble habituellement un visage.

Les incidences philosophiques du «codage prédictif» sont profondes et étranges. Le modèle semble en effet indiquer que notre perception du monde ne serait pas une transcription littérale de la réalité, mais plutôt une sorte d'illusion harmonieuse de celle-ci, tissée à partir des données issues de nos sens et des modèles préalablement ancrés dans notre mémoire. L'état d'éveil ordinaire nous paraît parfaitement transparent, mais il est pourtant moins une fenêtre sur la réalité que le produit de notre imagination – une sorte d'hallucination contrôlée. En quoi alors cet état de conscience se distingue-t-il d'autres productions de notre imagination, en apparence moins fidèles, comme les rêves, les délires psychotiques ou les voyages psychédéliques? Tous ces états de conscience sont «imaginés» et ne sont en quelque sorte que des constructions mentales qui associent des informations du monde extérieur à divers antécédents. Dans le cas de l'état d'éveil ordinaire, le lien qui associe les données issues de nos sens et nos préconceptions est particulièrement fort, car il est en permanence confronté à la réalité, comme lorsque vous tendez le bras pour confirmer l'existence d'un

objet dans votre champ de vision ou lorsqu'après un cauchemar vous fouillez votre mémoire pour savoir si vous êtes réellement arrivé nu en classe. Contrairement à ces autres états de conscience, l'état d'éveil a été optimisé par la sélection naturelle pour nous aider à survivre au mieux au quotidien.

Cette impression de transparence que nous associons à l'état de conscience ordinaire tient peut-être plus à la familiarité et à l'habitude qu'à la vraisemblance. Comme me l'a expliqué un psychonaute, «s'il était possible d'éprouver temporairement l'état d'esprit de quelqu'un d'autre, il nous apparaîtrait sans doute plus comme un état psychédélique que comme un état "normal", en raison de sa forte disparité avec l'état mental auquel nous sommes habitués».

Dans le même ordre d'idée, essayez de vous représenter le monde tel qu'il apparaît à une créature pourvue d'un appareil sensoriel et d'un mode de vie complètement différents des vôtres. Vous réaliserez alors très vite qu'il n'existe pas une seule et unique réalité susceptible d'être relatée avec objectivité et fidélité. Nos sens ont évolué dans un but beaucoup plus limité et ils ne considèrent que ce qui est propre à servir nos besoins d'animal appartenant à une espèce donnée. L'abeille perçoit un spectre lumineux très différent du nôtre¹¹; voir le monde à travers ses yeux, c'est percevoir des marquages ultraviolets sur les pétales des fleurs (qui ont évolué pour guider son atterrissage, comme les lumières sur un tarmac) et qui nous sont imperceptibles. Et encore, cet exemple s'appuie sur un sens que nous avons en commun avec les abeilles, la vision. Mais nous est-il possible de nous représenter le sens par lequel les abeilles perçoivent, grâce aux poils de leurs pattes, les champs électromagnétiques produits par les

plantes¹²? (Si une fleur émet une faible intensité, cela signifie qu'une autre abeille l'a récemment visitée, qu'elle ne contient sans doute plus de nectar et qu'il ne vaut donc pas la peine de s'y arrêter.) Et ne parlons même pas de la perception du monde de la pieuvre! Imaginez à quel point la réalité peut paraître différente pour un cerveau si décentralisé, dont l'intelligence est distribuée sur huit bras de sorte que chacun soit en mesure de goûter, de toucher et même de prendre ses propres «décisions» sans en référer au QG!

* * *

Que se passe-t-il lorsque, sous l'emprise de psychédéliques, le lien solide entre le cerveau et le monde se dénoue? Plusieurs choses en réalité. J'ai demandé à Carhart-Harris quel type d'informations le cerveau en plein *trip* avait tendance à favoriser. «C'est le grand dilemme», m'a-t-il répondu. L'esprit, une fois dégagé de toute contrainte, a-t-il tendance à favoriser les informations issues de ses antécédents ou les données transmises par ses sens? «On observe souvent une sorte de déchaînement, ou d'excès de zèle, de la part des antécédents, comme lorsqu'on voit des visages dans les nuages.» Désireux de donner un sens aux informations qui affluent, le cerveau tire des conclusions aussi rapides qu'erronées, et il découle parfois des hallucinations. (Le paranoïaque fait à peu près la même chose, imposant une fausse interprétation au flux d'informations.) Mais dans d'autres cas, la soupape s'ouvre grande pour laisser entrer davantage d'informations, inédites et parfois les bienvenues.

Les daltoniens racontent ainsi avoir pu voir pour la première fois certaines couleurs lorsqu'ils sont sous psychédéliques, et des études ont montré que l'on entend également la musique différemment. On perçoit le timbre, ou la coloration, de la musique avec davantage

d'acuité – une dimension de la musique qui véhicule l'émotion¹³. Quand j'ai écouté la suite pour violoncelle de Bach sous psilocybine, j'ai eu l'impression de l'entendre comme jamais auparavant: je percevais des ombres, des nuances et des tonalités qui m'avaient jusqu'alors échappées et que je n'ai jamais retrouvées depuis.

Carhart-Harris pense que les psychédéliques desserrent le lien entre le cerveau et la perception du monde en le rendant plus instable. Il est possible que le cerveau qui plane hésite entre imposer ses antécédents et accepter les données brutes issues de ses sens. Carhart-Harris soupçonne qu'à certains moments de l'expérience psychédélique la confiance du cerveau dans son expérience de la réalité s'effondre et que cela permet à davantage d'informations du monde extérieur de passer à travers le filtre. Mais quand toutes ces données sensorielles menacent de nous submerger, l'esprit génère frénétiquement de nouveaux concepts (fous ou brillants, peu importe) pour essayer de donner un sens à tout cela – «et c'est pourquoi vous voyez peut-être des visages qui émergent de la pluie; c'est le cerveau qui fait ce qu'il sait faire» – c'est-à-dire s'employer à réduire l'incertitude en se racontant des histoires.

* * *

Le cerveau humain est un système d'une complexité inimaginable – il est sans doute le système le plus complexe qui ait jamais existé, et d'où a émergé un ordre dont l'expression la plus noble est le moi souverain et notre conscience. À l'âge adulte, le cerveau est devenu expert pour observer la réalité et en tirer des prévisions fiables nous permettant d'optimiser nos investissements énergétiques (mentaux et autres), et par conséquent, nos chances de survie. L'incertitude est le plus grand défi auquel se trouve confronté un cerveau complexe, et

le codage prédictif a évolué pour nous aider à la réduire. Le type de raisonnement «prémâché» ou conventionnel issu de cette adaptation nous est globalement très utile, mais seulement jusqu'à un certain point.

C'est précisément la question que Carhart-Harris et ses collègues ont explorée dans le cadre d'un article aussi ambitieux que provocateur, intitulé «*The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs*» (Le cerveau entropique: théorie des états conscients, documenté par l'imagerie cérébrale et les drogues psychédéliques), publié dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience* en 2014. Carhart-Harris tente, dans cet article, de formaliser sa grande synthèse entre la psychanalyse et les sciences cognitives. La question fondamentale qu'il pose est la suivante: payons-nous un prix pour le maintien de l'ordre et de l'individualité dans l'esprit humain adulte? L'article répond par l'affirmative. Supprimer l'entropie (c'est-à-dire l'incertitude, dans ce contexte) dans le cerveau «sert à promouvoir le réalisme, l'anticipation, la réflexion attentive et la capacité à reconnaître et à surmonter les fantasmes illusoire et paranoïaques¹⁴», mais, en parallèle, ce processus tend à «restreindre la cognition» et à exercer «une influence contraignante ou limitante sur la conscience».

Après en avoir discuté sur Skype, Carhart-Harris et moi nous sommes rencontrés pour la première fois dans son appartement au cinquième sans ascenseur dans un coin sans prétention de Notting Hill, quelques mois après la publication de son article sur l'entropie. En le voyant en personne, j'ai été frappé par sa jeunesse et sa vivacité d'esprit. En dépit de son immense ambition, Robin est quelqu'un de

modeste qui ne vous prépare guère à la détermination avec laquelle il s'aventure dans des limbes intellectuels qui feraient fuir des scientifiques moins intrépides.

L'article sur l'entropie nous amène à nous représenter l'esprit comme une machine à réduire l'incertitude, mais qui comporte quelques failles sérieuses. La complexité inouïe du cerveau humain et son large éventail d'états mentaux (comparé à celui d'autres animaux) font du maintien de l'ordre une priorité absolue, de crainte que le système ne sombre dans le chaos.

Autrefois, écrit Carhart-Harris, le cerveau humain ou proto-humain présentait une forme beaucoup plus anarchique de «conscience primaire», caractérisée par des «pensées magiques» – des croyances sur le monde façonnées par des désirs, des peurs et une interprétation surnaturelle (dans la conscience primaire, ajoute Carhart-Harris, «la cognition échantillonne moins méticuleusement le monde extérieur et elle est plus facilement trompée par les émotions comme les désirs et les angoisses»). La pensée magique est un moyen que possède l'esprit humain pour réduire cette incertitude sur le monde, mais elle est loin d'être optimale pour le succès de l'espèce.

Un bien meilleur moyen a émergé avec l'évolution du réseau du mode par défaut, avance Carhart-Harris, un système de régulation cérébrale absent ou sous-développé chez les animaux inférieurs et les jeunes enfants. Grâce à celui-ci, «une perception cohérente du moi ou de "l'ego" apparaît» avec, parallèlement, la capacité d'introspection et de réflexion. La pensée magique laisse place à «un mode de raisonnement plus ancré dans la réalité, gouverné par l'ego». En s'inspirant de Freud, il qualifie cette cognition plus

complexe de «conscience secondaire». Cette dernière «considère la réalité et s'applique à représenter le monde le plus précisément possible» afin de réduire au minimum «la surprise et l'incertitude (c'est-à-dire l'entropie)».

L'article est accompagné d'un curieux graphique qui représente un «spectre des états cognitifs», depuis celui à l'entropie la plus élevée jusqu'à la plus faible. L'extrémité à haute entropie indique les états psychédéliques, la conscience infantile, la psychose précoce, la pensée magique et la pensée divergente ou créative. À l'autre extrémité, il mentionne la pensée étroite ou rigide, l'addiction, les troubles obsessionnels-compulsifs, la dépression, l'anesthésie et, enfin, le coma.

Carhart-Harris pense que les «troubles» psychologiques de faible entropie ne sont pas le résultat d'un désordre, mais plutôt d'un excès d'ordre. Quand les sillons de la pensée introspective s'approfondissent et se durcissent, l'ego devient dominateur. L'exemple le plus flagrant est sans doute celui de la dépression, alors que l'ego se retourne contre lui-même et qu'une introspection incontrôlable prend progressivement le pas sur la réalité. Carhart-Harris cite des recherches selon lesquelles cet état d'esprit paralysant (parfois appelé réalisme dépressif) pourrait résulter d'un MPD hyperactif, qui peut nous enfermer dans un cercle vicieux et destructeur de ressassement nous amenant à nous isoler du monde extérieur. La valve de réduction évoquée par Aldous Huxley est alors complètement fermée. Carhart-Harris pense que les personnes souffrant d'un éventail de troubles caractérisés par des schémas de pensée excessivement rigides – en particulier l'addiction, les obsessions, les troubles du comportement alimentaire et la

dépression – auraient tout à gagner de «la faculté des psychédéliques à perturber les schémas mentaux et les comportementaux stéréotypés, car ces substances désintègrent les schémas d'activité [neuronale] sur lesquels ils reposent».

Il se peut donc que certains cerveaux aient besoin d'un peu plus d'entropie plutôt que de moins. C'est là qu'interviennent les psychédéliques. En mettant en sourdine le réseau du mode par défaut, ces composés relâchent la prise de l'ego sur la machinerie de l'esprit, en «lubrifiant» la cognition là où elle s'est bloquée avant de rouiller. «Les psychédéliques modifient la conscience en désorganisant l'activité cérébrale», écrit Carhart-Harris. Ils augmentent l'entropie dans le cerveau, ce qui permet au système de revenir à un mode de cognition moins étriqué⁴⁷.

«Ce n'est pas seulement l'effondrement d'un système, précise-t-il, mais la résurgence d'un système plus ancien.» Ce dernier est la conscience primaire, un mode de pensée où l'ego perd provisoirement sa domination et où l'inconscient, désormais libre de toute régulation, «devient observable». Pour Carhart-Harris, c'est là tout l'intérêt heuristique des substances psychédéliques pour l'étude de l'esprit, même s'il y voit également un intérêt thérapeutique.

Précisons que Carhart-Harris n'idéalise pas les composés psychédéliques et qu'il goûte peu la «pensée magique» ou la «métaphysique» qu'ils alimentent chez leurs adeptes, comme l'idée que la conscience puisse être «transpersonnelle», c'est-à-dire une propriété de l'univers et non du cerveau. Selon lui, les formes de conscience que les psychédéliques libèrent sont des régressions vers un mode de cognition «plus primitif». À l'instar de Freud, il pense que la perte du moi et le sentiment d'unité qui caractérisent

l'expérience mystique (d'origine chimique ou religieuse) nous renvoient à la condition psychologique du nouveau-né au sein de sa mère, un stade auquel il n'a pas encore développé de sens de lui-même en tant qu'individu distinct. Pour Carhart-Harris, le sommet du développement humain est l'avènement de ce moi distinct, ou ego, et l'ordre qu'il impose à l'anarchie d'un esprit primitif secoué par les désirs et les peurs et abandonné à diverses formes de pensée magique. S'il convient, tout comme Aldous Huxley, que les psychédéliques ouvrent grandes les portes de la perception, il rejette en revanche l'idée selon laquelle tout ce qui découle de cette expérience – notamment «l'Esprit en Général» – soit forcément réel. «L'expérience psychédélique peut être très trompeuse», m'a-t-il précisé.

Carhart-Harris estime toutefois que l'expérience psychédélique peut également être une vraie mine d'or. Au cours de notre rencontre, il m'a cité le nom de plusieurs scientifiques à qui l'expérience personnelle du LSD avait permis de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau. Trop d'entropie risque d'entraîner une pensée atavique et, au pire, la folie, mais trop peu d'entropie peut nous paralyser. L'emprise d'un ego dominateur est par ailleurs susceptible d'imposer à notre pensée une rigidité destructrice sur le plan psychologique, voire social et politique, car l'ego ferme l'esprit aux informations et aux perspectives alternatives.

Au cours de l'une de nos conversations, Carhart-Harris a émis l'hypothèse que des drogues capables de renverser les hiérarchies de l'esprit et d'encourager une pensée non conventionnelle pourraient également transformer l'attitude de leurs usagers à l'endroit de l'autorité, quelle qu'elle soit. En d'autres termes, les psychédéliques

peuvent avoir un effet politique. Beaucoup pensent d'ailleurs que c'est précisément le rôle qu'a joué le LSD dans le bouleversement politique des années 1960.

«Les hippies ont-ils été attirés par les psychédéliques ou ces derniers ont-ils créé les hippies? Nixon était convaincu de la seconde hypothèse. Il avait peut-être raison!» Carhart-Harris pense que les psychédéliques peuvent aussi subtilement modifier notre attitude envers la nature, ce qui s'est également produit dans les années 1960. Quand l'influence du réseau du mode par défaut diminue, il en va de même de notre impression d'être séparé de notre environnement. L'équipe de Carhart-Harris a évalué des sujets selon une échelle psychologique classique, afin de mesurer «le lien avec la nature» (les personnes interrogées devaient indiquer si elles étaient plus ou moins d'accord avec des affirmations telles que «Je ne suis pas séparé de la nature, j'en fais partie»). Ceux qui avaient vécu une expérience psychédélique ont obtenu des scores plus élevés⁴⁸.

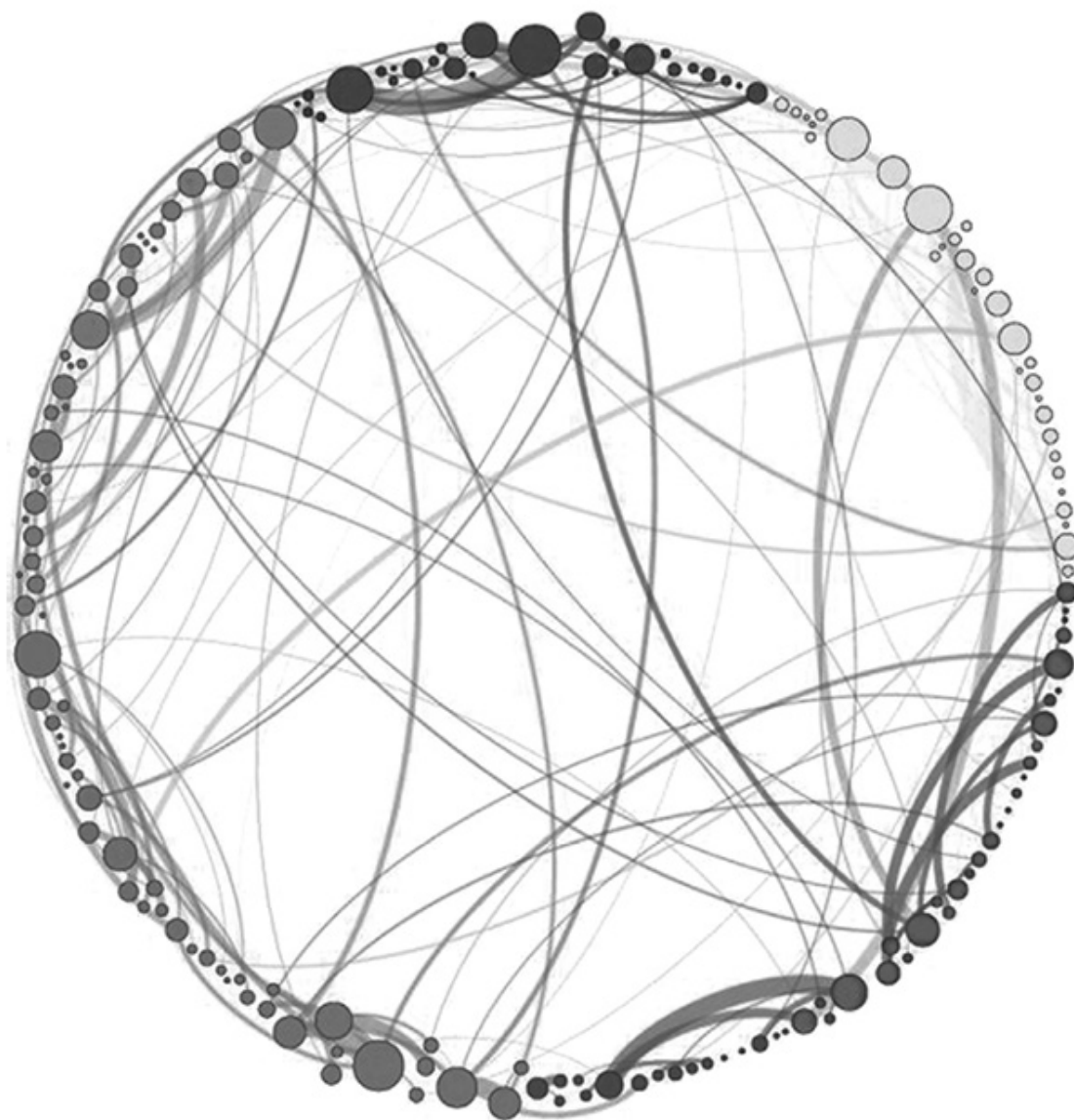
* * *

À quoi ressemble un cerveau dans lequel l'entropie est élevée? Les informations fournies par les techniques d'imagerie cérébrale qu'utilise le laboratoire de l'Imperial College pour cartographier un cerveau en plein *trip* montrent que les réseaux neuronaux spécialisés – comme le MPD et le système de traitement visuel – se désintègrent, tandis que le cerveau devient plus étroitement interconnecté à mesure que de nouvelles connexions se développent entre des régions ordinairement indépendantes ou jusqu'alors uniquement reliées entre elles par l'intermédiaire du QG central que constitue le réseau du mode par défaut. Autrement dit, les divers réseaux deviennent moins spécialisés.

«Les réseaux distincts perdent en partie leur caractère spécifique sous l'effet de la drogue, ont écrit Carhart-Harris et ses collègues, ce qui signifie qu'ils communiquent plus ouvertement» avec d'autres réseaux du cerveau. «Le cerveau adopte un fonctionnement plus flexible et plus interconnecté lorsqu'il est soumis à des hallucinogènes¹⁵.»

Dans un article paru en 2014 dans le *Journal of the Royal Society Interface*, l'équipe a montré comment les voies de communication habituelles sont entièrement réorganisées une fois que le MPD est hors service et que le degré d'entropie augmente¹⁶. À l'aide d'une technique d'imagerie appelée magnétoencéphalographie qui cartographie l'activité électrique dans le cerveau, les auteurs ont dressé une carte des communications internes avant et après une ingestion de psilocybine. Lorsque le cerveau est en état ordinaire (voir la figure Placebo), les différents réseaux ne parlent essentiellement qu'à eux-mêmes et ne sont reliés aux autres que par quelques autoroutes très fréquentées.

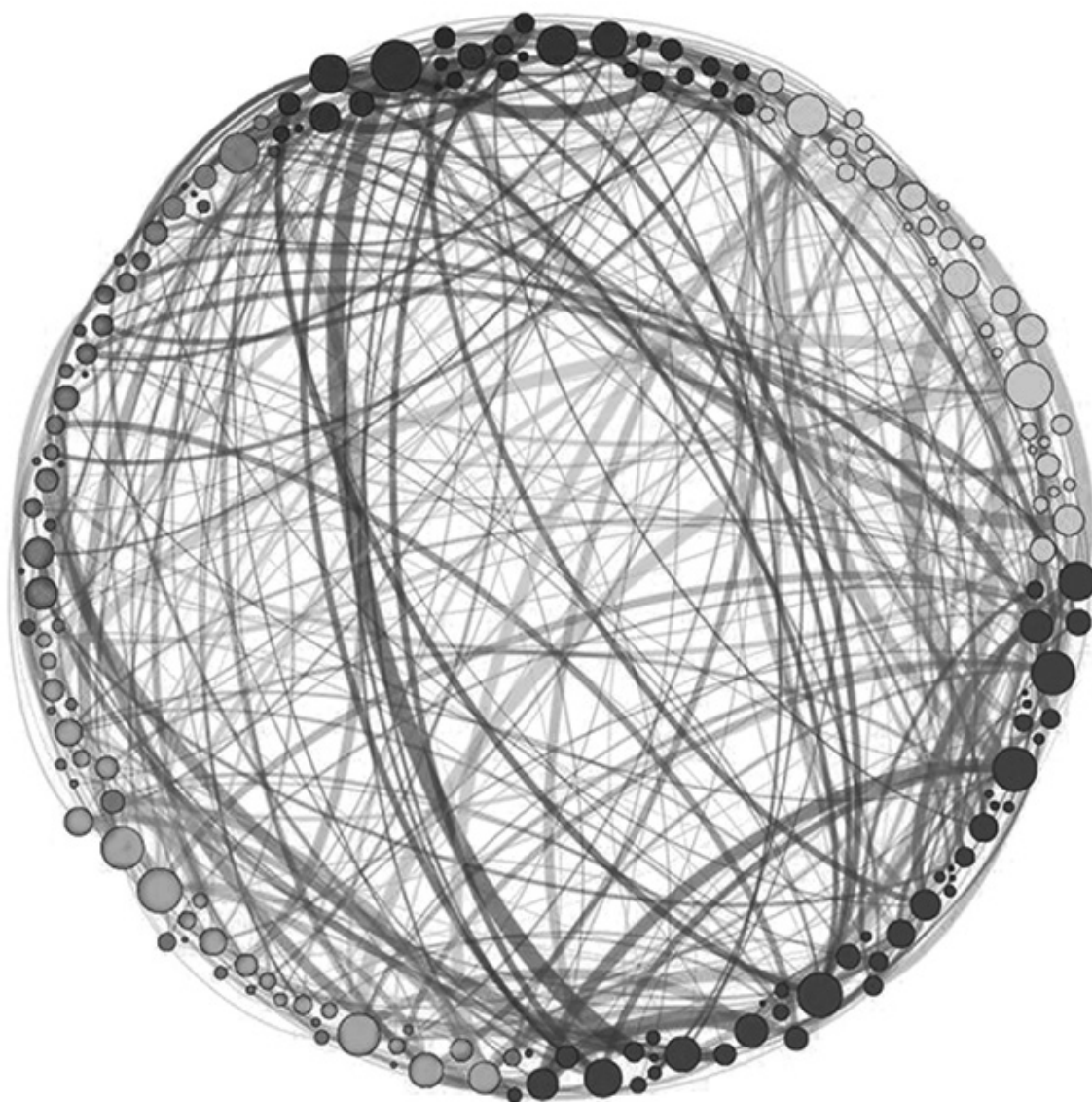
PLACEBO



En revanche, lorsque le cerveau est sous l'influence de la psilocybine (voir la figure Psilocybine), des milliers de nouvelles connexions apparaissent et relient des régions cérébrales éloignées qui, dans un état de conscience ordinaire, n'échangent que peu d'informations entre elles. Concrètement, le trafic est dévié d'un nombre limité d'autoroutes vers une myriade de routes plus petites

et reliant des destinations plus nombreuses. Le cerveau paraît moins spécialisé et plus globalement interconnecté, avec plus d'interactions ou de «conversations croisées» entre ses différentes zones.

PSILOCYBINE



Ce recâblage temporaire est susceptible d'affecter l'expérience mentale de plusieurs façons. Lorsque les centres de la mémoire et de l'émotion sont autorisés à communiquer directement avec les centres

du traitement visuel, il est possible que nos désirs, nos peurs, nos préjugés et nos émotions influent sur ce que nous voyons – une marque de fabrique de la conscience primaire et la recette de la pensée magique. Ces nouveaux liens peuvent donner lieu à une synesthésie: les données sensorielles se confondent, les couleurs deviennent audibles et les sons tactiles. Des hallucinations peuvent également se manifester, comme cela a été le cas lorsque le contenu de ma mémoire a transformé ma perception visuelle de Mary en celle de María Sabina ou l'image de mon visage dans le miroir en celle de mon grand-père. D'autres connexions encore peuvent conduire à l'apparition d'une idée nouvelle, d'une perspective originale, d'une intuition créative, à la reconsidération des choses familières – tout autant qu'à la survenue de phénomènes mentaux étranges, comme le rapportent ceux qui ont expérimenté les psychédéliques. L'augmentation de l'entropie permet à mille états mentaux de s'épanouir, parmi lesquels beaucoup sont étranges et insensés, mais d'autres révélateurs, imaginatifs et potentiellement transformateurs.

On peut assimiler cette prolifération d'états mentaux à une stimulation passagère de la diversité de notre vie mentale. Si l'on considère la résolution de problèmes comme une capacité d'adaptation d'un point de vue évolutif, alors plus l'esprit a de possibilités à sa disposition, plus ses solutions seront créatives. En ce sens, l'entropie cérébrale ressemble à ce qu'est la variation pour l'évolution: elle fournit une diversité de matériaux bruts à partir desquels la sélection peut résoudre des problèmes et mettre en œuvre des innovations. Si, comme en ont témoigné tant d'artistes et de scientifiques, l'expérience psychédélique constitue une aide à la

créativité et à une pensée qui sort des sentiers battus, le modèle proposé pourrait expliquer pourquoi.

Une question clé à laquelle les recherches sur les psychédéliques n'ont pas encore répondu concerne la pérennité des nouvelles connexions neuronales apparues sous l'action des psychédéliques. Les «câblages» ordinaires du cerveau se rétablissent-ils une fois la drogue éliminée? La découverte de l'équipe de Roland Griffiths selon laquelle l'expérience psychédélique entraîne des transformations à long terme du trait de personnalité dit de l'«ouverture à l'expérience» laisse supposer qu'une forme d'apprentissage se manifeste et que cet état subsiste d'une façon ou d'une autre une fois le cerveau revenu à son état ordinaire.

L'apprentissage implique la création de nouveaux circuits neuronaux, qui se renforcent au fur et à mesure de leur usage. Pour que de nouvelles connexions issues de l'expérience psychédélique soient pérennes, peut-être est-il nécessaire que nous nous remémorions notre expérience et sollicitons ces connexions une fois les effets de la drogue dissipés (l'exercice pourrait simplement consister à nous rappeler ce que nous avons vécu et à renforcer ce souvenir pendant le processus d'intégration, ou alors à méditer pour retrouver cet état de conscience modifié). Franz Vollenweider a avancé l'hypothèse que l'expérience psychédélique pourrait favoriser la «neuroplasticité» en ouvrant une fenêtre où les schémas mentaux et comportementaux deviendraient plus plastiques et, par conséquent, plus faciles à modifier. Son modèle ressemble à une forme de thérapie cognitivo-comportementale avec médiation chimique. Tout cela fait encore partie du domaine de la conjecture: il existe trop peu de cartographies du cerveau pré- et post-expérience

psychédélique pour mettre en évidence les éventuels changements durables qu'une telle expérience pourrait engendrer.

Carhart-Harris soutient, dans son article sur l'entropie, qu'une réorganisation du cerveau, même provisoire, pourrait être précieuse, en particulier pour les personnes souffrant de troubles liés à une rigidité mentale. Une expérience psychédélique à haute dose peut, dit-il, «secouer la boule à neige», en perturbant les schémas de pensée malsains et en créant un contexte temporaire de flexibilité (d'entropie, donc) grâce auquel des schémas et des narrations plus sains peuvent s'agréger, à mesure que la neige retombe lentement.

* * *

L'idée qu'une augmentation de l'entropie dans le cerveau nous serait bénéfique peut sans doute paraître paradoxale. Nous considérons généralement l'entropie comme quelque chose de négatif et synonyme de détérioration progressive d'un ordre durement gagné et de désintégration d'un système avec le temps. Vieillir *ressemble* assurément à un processus entropique – un ralentissement et un détraquement graduel de l'esprit et du corps. Mais peut-être faut-il envisager les choses sous un autre angle. L'article de Carhart-Harris m'a poussé à me demander si, du moins en ce qui touche l'esprit, le vieillissement ne relevait pas plutôt d'un processus de déclin de l'entropie, la disparition progressive de ce que nous devrions considérer comme une caractéristique positive de notre vie mentale.

À partir de la cinquantaine, le fonctionnement de notre esprit dépend quasi intégralement de raisonnements routiniers. En ce qui me concerne, je peux m'appuyer sur mes expériences passées pour proposer des réponses rapides et généralement valables pour l'immense majorité des questions posées par la réalité, qu'il s'agisse

de consoler un enfant ou d'apaiser un conjoint, de corriger une phrase, d'accepter un compliment ou de donner un sens à ce qui se passe dans le monde. Avec l'expérience et le temps, il devient plus facile d'aller droit au but et d'arriver directement à la conclusion – un cliché qui peut passer pour une sorte d'agilité, mais qui, en réalité, peut signifier exactement son contraire: une pétrification de la pensée. On peut considérer cela comme un codage prédictif à l'échelle de la vie: je peux globalement compter sur mes antécédents – et j'en ai des millions – pour me donner une réponse fiable, même si elle n'est pas particulièrement nouvelle ou imaginative. Il existe un terme flatteur pour décrire ce mode de prévision satisfaisant: la «sagesse».

La lecture de l'article de Carhart-Harris m'a permis de mieux comprendre ce que je recherchais lorsque j'ai décidé d'explorer les psychédéliques: il s'agissait pour moi de franchement secouer ma «boule à neige» afin de voir si je pouvais réinventer ma vie mentale en y introduisant davantage d'entropie et d'incertitude. Vieillir rend peut-être le monde plus prévisible (dans tous les sens du terme), mais cette étape de la vie allège également du fardeau des responsabilités et ouvre un nouvel espace d'expérimentation. Mon objectif était de voir s'il n'était pas trop tard pour m'affranchir des sillons les plus profonds creusés dans mon esprit par mes habitudes de longue date.

* * *

En physique comme en théorie de l'information, l'entropie est souvent associée à l'expansion – par exemple, l'expansion d'un gaz lorsqu'il est chauffé ou libéré de la contrainte d'un contenant. À mesure que les molécules gazeuses se diffusent dans l'espace, il

devient plus difficile d'anticiper l'emplacement de chacune d'entre elles; l'incertitude du système augmente donc. À la fin de son article sur l'entropie, Carhart-Harris nous rappelle que, dans les années 1960, l'expérience psychédélique était souvent décrite comme une «expansion de la conscience». Consciemment ou non, Timothy Leary et ses collègues avaient donc trouvé la métaphore parfaite du cerveau entropique. Cette image de l'expansion s'accorde également avec la valve de réduction d'Aldous Huxley, car elle sous-entend que la conscience existe dans un état de dilatation ou de contraction.

Sur le plan de l'expérience, une grandeur aussi abstraite que l'entropie nous est presque impossible à percevoir, mais peut-être n'est-ce pas le cas de l'expansion. Judson Brewer, le chercheur en neurosciences qui étudie la méditation, a découvert qu'un sentiment d'expansion de la conscience est corrélé à une diminution d'activité dans un nœud particulier du réseau du mode par défaut, le cortex cingulaire postérieur (CCP), qui est associé au traitement autoréférentiel. L'un des aspects les plus intéressants de l'expérience psychédélique est qu'elle aiguise notre sensibilité à certains de nos états mentaux, en particulier durant les jours qui la suivent. La fluidité habituelle de la conscience est perturbée au point que des états comme le vagabondage de l'esprit, la concentration ou le ressentiment deviennent à la fois plus vifs et plus faciles à manipuler. Après mes expériences psychédéliques (et, peut-être, après avoir interviewé Brewer), j'ai eu l'impression que si je m'y appliquais, je serais capable de situer mon état de conscience sur une échelle allant de la contraction à l'expansion.

Lorsque, par exemple, je me sens particulièrement généreux ou reconnaissant, ouvert aux émotions, à autrui et à la nature, j'éprouve

une sensation d'expansion. Cette impression s'accompagne souvent d'une mise en retrait de l'ego, ainsi que d'une chute de l'attention accordée au passé et à l'avenir dont se nourrit l'ego (et dont il dépend). De la même manière, je perçois nettement une contraction lorsque je suis obsédé par quelque chose, que j'ai peur, que je suis sur la défensive, débordé, inquiet, ou que j'éprouve des regrets (ces deux derniers cas de figure ne pouvant exister que si l'on se réfère à son passé). Dans ces moments-là, je me sens plus moi, mais dans le mauvais sens du terme. Si les spécialistes des neurosciences ont raison, ce que j'observe dans mon esprit a donc un corrélat physique dans le cerveau: soit le réseau du mode par défaut est actif, soit il ne l'est pas; l'entropie est élevée ou faible. Mais que *faire* de toutes ces informations? Je n'en sais rien pour l'instant.

* * *

La plupart d'entre nous l'ont oublié, mais nous avons tous – même ceux qui n'ont aucune expérience des psychédéliques – fait au moins une fois l'expérience directe d'un cerveau entropique et du nouveau type de conscience qu'elle engendre, et ce, lorsque que nous étions très jeunes. La conscience de l'enfant est en effet si différente de celle de l'adulte qu'elle constitue un territoire mental à part entière, dont nous sommes expulsés au début de l'adolescence. Existe-t-il un moyen d'y retourner? Ce qui peut nous permettre de nous rapprocher le plus de cette terre étrangère une fois parvenus à l'âge adulte est peut-être le voyage psychédélique. C'est du moins l'hypothèse étonnante que défend Alison Gopnik, philosophe et psychologue spécialiste du développement, et qui se trouve également être une de mes collègues à Berkeley.

Alison Gopnik et Robin Carhart-Harris abordent le problème de la conscience sous ce qui peut sembler des angles et des disciplines complètement différents, mais tous deux, après avoir pris connaissance de leurs travaux respectifs, ont engagé un dialogue qui s'est révélé remarquablement instructif, du moins pour moi (j'avais envoyé à Alison l'article de Robin sur l'entropie et parlé à Robin du superbe ouvrage d'Alison, *The Philosophical Baby*¹⁷ (*Le Bébé philosophe*). Cette conversation s'est poursuivie en public en avril 2016, à Tucson, dans l'Arizona, à l'occasion d'une conférence sur la conscience. Tous deux se sont alors rencontrés pour la première fois et ont participé à une table ronde⁴⁹.

Carhart-Harris étudie les phénomènes de la conscience par le biais des états modifiés; Gopnik propose que nous considérions également l'esprit du jeune enfant comme un autre de ces «états modifiés», auquel il ressemble à plusieurs égards. D'après elle, notre approche du sujet est trop souvent restreinte à notre propre expérience de la conscience, qui, bien que limitée, nous apparaît bien entendu comme la seule possible. Dans ce cas particulier, la plupart des théories et des généralisations sur la conscience ont en effet été produites par une communauté qui en a un sous-type particulier en commun, à savoir la «conscience professorale», ou la «phénoménologie du professeur type d'âge moyen».

«Les chercheurs que nous sommes soit concentrés sur un problème à résoudre, explique Gopnik à l'auditoire de philosophes et de chercheurs en neurosciences réunis à Tucson, soit assis là en train de nous demander “Pourquoi je n'arrive pas à me concentrer sur ce problème auquel je devrais me consacrer, et pourquoi suis-je au contraire en train de rêvasser?”» Âgée d'une soixantaine d'années,

Gopnik a tout de l'apparence d'une professeure de Berkeley, écharpe colorée, jupe longue et chaussures confortables. Enfant des années 1960 aujourd'hui grand-mère, elle s'exprime à la fois de façon légère et érudite, ponctuant son propos de nombreuses références qui donnent à penser qu'elle est tout aussi à l'aise dans les sciences humaines que dans les sciences exactes.

«Si vous pensez, comme tant d'autres, que la question de la conscience se résume à ça, vous vous dites probablement aussi que les jeunes enfants sont moins conscients que nous», puisque la concentration et l'introspection sont très limitées chez eux. Gopnik nous invite alors à considérer la conscience chez l'enfant non pas en fonction de ce qui lui manquerait ou de ce qui serait sous-développé chez lui, mais en tenant compte plutôt de ce qui est singulièrement et merveilleusement présent – des qualités que les psychédéliques nous permettraient, selon elle, de mieux apprécier, et même de pouvoir revivre.

Dans *The Philosophical Baby*, Gopnik fait la distinction entre la «conscience-projecteur» des adultes et la «conscience-lanterne» des jeunes enfants. La première permet aux adultes de se focaliser sur un objectif (dans son intervention, Carhart-Harris a également qualifié cette conscience de «conscience de l'ego» ou de «conscience déterminée»). La seconde est plus diffuse et permet à l'enfant d'absorber des informations provenant de n'importe où dans son champ de conscience, qui est très vaste, plus vaste encore que ne l'est celui de la plupart des adultes (à cet égard, les enfants sont plus, et non moins, conscients que les adultes). Si l'on observe rarement de longues périodes de «conscience-projecteur» chez les enfants, les adultes connaissent parfois cette «illumination panoramique intense

du quotidien» à laquelle donne accès la «conscience-lanterne». Pour reprendre les termes de Brewer, la «conscience-lanterne» est expansive, alors que la «conscience-projecteur» est étroite ou contractée.

Le cerveau de l'adulte braque le projecteur de son attention là où il le désire et il s'en remet ensuite au codage prédictif pour donner un sens à ce qu'il perçoit. La démarche de l'enfant est très différente, comme l'a découvert Gopnik. Son expérience du monde étant encore très limitée, l'esprit du jeune enfant possède peu d'antécédents, ou de préjugés, pour guider ses perceptions. L'enfant aborde la réalité avec l'étonnement d'un adulte sous psychédélique.

Les répercussions en matière de cognition et d'apprentissage peuvent être mieux appréhendées si l'on se réfère à l'apprentissage automatique ou à l'intelligence artificielle (IA), estime Gopnik. Lorsqu'ils apprennent aux ordinateurs à résoudre des problèmes, les concepteurs d'IA parlent en termes de «haute température» et de «basse température» pour qualifier les réponses aux questions. Pour une recherche à basse température (appelée ainsi parce qu'elle nécessite peu d'énergie), on tend vers la réponse la plus probable, ou celle qu'on a «sous la main», c'est-à-dire celle qui a fonctionné pour un problème similaire par le passé. Ce type de requêtes enregistre un bon taux de réussite. Au contraire, une requête à haute température exige davantage d'énergie, car elle demande d'aller chercher des réponses moins évidentes, moins probables, mais peut-être plus ingénieuses et plus créatives – celles qui ne reposent pas sur des préconceptions. L'esprit adulte effectue la plupart du temps des recherches à basse température, en se référant à sa vaste expérience.

Gopnik estime que le jeune enfant (cinq ans et moins) et l'adulte sous psychédélique ont une plus grande prédilection pour les requêtes à haute température; pour saisir ce qui se passe, leur esprit explore non seulement le proche et le probable, mais aussi «l'éventail complet des possibles». Ces recherches peuvent se révéler inefficaces, entraîner un taux d'erreur plus élevé, exiger davantage de temps et d'énergie mentale et aboutir à des réponses plus magiques que réalistes. Elles sont pourtant, dans certaines situations, le seul moyen de résoudre un problème et de proposer des réponses dont la beauté et l'originalité sont sans précédent. $E = mc^2$ est le produit d'une recherche à haute température.

Gopnik a testé cette hypothèse sur des enfants et a découvert que des enfants de quatre ans savent parfois mieux résoudre certains problèmes d'apprentissage que des adultes. Il s'agit précisément de situations où il faut penser en dehors du cadre préétabli, de cas où l'expérience entrave plus qu'elle n'aide, généralement parce que le problème en question est complètement inédit. Dans l'une de ses expériences, elle a montré à des enfants une boîte qui s'illumine et joue de la musique lorsqu'on place sur le dessus un cube bien précis. Habituellement, ce «détecteur de *blicket*⁵⁰» est paramétré pour ne réagir qu'à un cube d'une couleur ou d'une forme précises, mais après que l'expérimentateur a reprogrammé le dispositif pour qu'il ne réponde désormais que lorsque *deux* cubes sont placés sur le dessus, les enfants de quatre ans le découvrent bien plus rapidement que les adultes.

«Leur pensée est moins restreinte par l'expérience et c'est pourquoi ils vont essayer toutes les solutions, même les plus improbables.» Autrement dit, ils effectuent beaucoup de recherches

à haute température et testent les hypothèses les plus bizarres. «Les enfants apprennent mieux que les adultes lorsque les solutions ne sont pas évidentes» ou, comme elle le dit, «plus improbables dans l'espace des possibilités», un domaine où ils sont plus à l'aise que nous. Bizarre, en effet.

«Notre enfance dure plus longtemps que celle de n'importe quelle autre espèce, poursuit Gopnik. Cette période prolongée d'apprentissage et d'exploration est notamment ce qui nous distingue. Je considère l'enfance comme la période de recherche-développement de l'espèce, un temps consacré à apprendre et à explorer. Nous, les adultes, sommes l'équivalent du service de production ou de marketing.» Je lui ai par la suite demandé si elle sous-entendait que les enfants faisaient de la recherche-développement pour l'individu plutôt que pour l'espèce, mais elle m'a répondu que non.

«Chaque nouvelle génération d'enfants est confrontée à un nouvel environnement, a-t-elle expliqué, et leurs cerveaux sont particulièrement aptes à apprendre et à prospérer dans ces conditions. Pensez aux enfants d'immigrés ou aux enfants de quatre ans à qui l'on donne un iPhone. Les enfants n'inventent pas ces nouveaux outils, ils ne créent pas ces nouveaux environnements, mais, à chaque génération, ils construisent le genre de cerveau qui réussira le mieux dans ce contexte. C'est grâce à l'enfance que l'espèce injecte du bruit dans le système de l'évolution culturelle.» Le «bruit», bien sûr, est ici un autre mot pour désigner l'«entropie».

«Le cerveau de l'enfant est extrêmement plastique, il est doué pour l'apprentissage, mais pas pour la mise en œuvre.» Il est, en d'autres termes, doué pour l'exploration, mais pas pour l'exploitation. Il

dispose aussi de connexions neuronales beaucoup plus nombreuses que le cerveau adulte. (Pendant la table ronde, Carhart-Harris a montré sa carte de l'esprit sous psilocybine et sa forte densité de lignes de connexion.) Mais à l'adolescence, l'essentiel de ces connexions disparaissent pour que le «cerveau humain devienne une machine efficace et impitoyable». Un élément clé de ce processus de développement est la répression de l'entropie, avec tout ce que cela entraîne, pour le meilleur et pour le pire. Le système refroidit, et les recherches à haute température deviennent l'exception plutôt que la règle. Le réseau du mode par défaut entre alors en fonction.

«La conscience se rétrécit à mesure que nous vieillissons», dit Gopnik. «Les adultes sont figés dans leurs convictions et il est difficile de les faire évoluer, a-t-elle écrit, alors que les enfants sont plus flexibles et donc mieux disposés à considérer de nouvelles idées¹⁸.»

«Si vous voulez comprendre à quoi ressemble une conscience élargie, il vous suffit pour cela de prendre le thé avec un enfant de quatre ans.»

Ou de prendre une dose de LSD. Gopnik m'explique qu'elle a été frappée par les similitudes entre la phénoménologie de l'expérience sous LSD et ce qu'elle sait de la conscience chez l'enfant: recherches intenses, attention diffuse, beaucoup de bruit mental (ou d'entropie), pensée magique, quasi absence de perception de soi.

«En résumé, les bébés et les enfants planent en permanence.»

* * *

Ce nouvel éclairage est intéressant, mais est-il utile? Gopnik et Carhart-Harris en sont convaincus: selon eux, l'expérience psychédélique telle qu'ils la conceptualisent a la capacité d'aider les

malades, tout autant que ceux qui ne le sont pas. Chez les sujets sains, les psychédéliques – en introduisant davantage de bruit ou en augmentant l'entropie dans le cerveau – peuvent nous faire sortir de nos schémas de pensée habituels («lubrifier la cognition», selon les termes de Carhart-Harris) afin d'améliorer notre bien-être, nous rendre plus ouverts et stimuler notre créativité. Selon Gopnik, ces substances peuvent aider les adultes à accéder à la pensée fluide, qui est une seconde nature chez l'enfant, et à élargir le champ des possibilités créatives. Si, comme elle l'estime, «l'enfance est un moyen d'injecter du bruit – et de la nouveauté – dans le système de l'évolution culturelle», les psychédéliques pourraient en faire de même chez l'adulte.

Quant aux malades, les patients qui ont le plus à gagner sont ceux qui souffrent des troubles mentaux dus à une rigidité mentale, comme l'addiction, la dépression et l'obsession.

«Il existe tout un ensemble de problèmes et de pathologies chez l'adulte, comme la dépression, causés par le ressassement et une focalisation trop étroite liée à l'ego, explique Gopnik. On bute sur la même chose et on ne s'en sort pas, on devient obsessionnel, voire accro. Il me semble tout à fait plausible que l'expérience psychédélique puisse nous aider à nous sortir de ce type d'état en nous donnant la possibilité de récrire les vieilles histoires qui nous définissent.» L'expérience pourrait être une sorte de réinitialisation, comme lorsqu'on «introduit du bruit dans un système» qui se serait refermé sur un schéma rigide. Apaiser le réseau du mode par défaut et relâcher l'emprise de l'ego pourraient donc s'avérer utiles chez ces personnes. L'idée d'un redémarrage cérébral évoquée par Gopnik ressemble à l'image de la boule à neige employée par Carhart-Harris:

une façon de stimuler l'entropie, ou la chaleur, dans un système que le gel aurait figé.

Peu après la publication de son article sur l'entropie, Carhart-Harris s'est attaché à mettre certaines de ses théories en pratique en les testant sur des patients. Son laboratoire a donc, pour la première fois, élargi son champ d'action de la recherche pure à l'application clinique. David Nutt a obtenu une subvention du gouvernement pour que le laboratoire mène une petite étude pilote sur le potentiel de la psilocybine dans le traitement des symptômes de la «dépression réfractaire», c'est-à-dire, chez des patients ne répondant pas aux protocoles et traitements habituels.

La pratique clinique était une nouveauté et un défi pour Carhart-Harris, ainsi que pour son équipe. Un malheureux incident survenu au début de l'étude a révélé les tensions inhérentes entre le rôle du clinicien (pour qui seul compte le bien-être du patient) et celui du scientifique (toujours à la recherche de données à collecter). Après une injection de LSD dans le cadre de cette étude (précisons que ce n'était pas un essai clinique), un volontaire du nom de Toby Slater, âgé d'une trentaine d'années, a commencé à ressentir de l'angoisse alors qu'il se trouvait dans l'appareil à IRMf et a demandé à en sortir. Après une pause, Slater, peut-être pour faire plaisir aux chercheurs, s'est dit prêt à retourner dans la machine afin de terminer l'expérience («Je crains qu'il n'ait ressenti ma déception», regrette aujourd'hui Carhart-Harris). L'angoisse de Slater est malheureusement réapparue: «J'ai eu l'impression d'être un rat de laboratoire», m'a-t-il expliqué. Il a de nouveau demandé à sortir de l'appareil et a cette fois voulu quitter le laboratoire. Les chercheurs

ont dû le persuader de rester et de les autoriser à lui administrer un sédatif.

Carhart-Harris décrit cet épisode – l’un des rarissimes incidents survenus dans les laboratoires de recherche de l’Imperial College – comme une «expérience d’apprentissage»; il est aujourd’hui reconnu pour être un clinicien empathique et efficace et un véritable scientifique – une combinaison rare. La réponse de la plupart des patients ayant pris part à l’étude sur la dépression est, comme nous allons le voir au chapitre suivant, remarquablement positive, du moins à court terme. Au cours d’un souper dans un restaurant de l’ouest de Londres, Carhart-Harris m’a parlé du cas d’une femme atteinte d’une grave dépression et qu’il n’avait jamais vue sourire lors de leurs rendez-vous. Lorsqu’il s’est assis à ses côtés pendant son voyage sous psilocybine, «elle a souri pour la toute première fois.

«C’est agréable de sourire», a-t-elle dit.

«Elle m’a par la suite raconté qu’elle avait eu la visite d’un ange gardien. Elle a décrit une sorte de présence, une voix qui la soutenait de façon inconditionnelle et qui voulait qu’elle aille bien. Il lui disait des choses comme “Chérie, tu dois sourire plus, garder la tête haute, cesser de baisser les yeux comme ça”. “Puis il s’est approché et a relevé les coins de ma bouche”.

«C’est sans doute ce qui s’est passé dans son esprit quand je l’ai vue sourire», a conclu Carhart-Harris, avec un grand sourire lui aussi, quoiqu’un peu gêné. À la suite de cette expérience, le score de cette femme sur l’échelle de dépression est passé de trente-six à quatre.

«Je dois reconnaître que c’est plutôt réjouissant.»

39 Dans son livre (non traduit) paru en 2012, *Drugs Without the Hot Air*, Nutt écrit que «dans l'ensemble, les psychédéliques sont les drogues les moins dangereuses, dans l'état actuel des connaissances. [...] Il est pour ainsi dire impossible de mourir d'une overdose de l'une d'elles; elles ne causent aucun préjudice physique et auraient plutôt tendance à nous libérer de nos dépendances» (p. 254).

40 En anglais: default mode network, DMN. (N. d. T.)

41 Les principales structures qui composent le réseau du mode par défaut sont le cortex préfrontal médian, le cortex cingulaire postérieur, le lobe pariétal inférieur, le lobe temporal latéral, le cortex préfrontal dorsomédian et l'hippocampe. Voir Randy L. Buckner, Jessica R. Andrews-Hanna et Daniel L. Schacter, «The Brain's Default Network», *Annals of the New York Academy of Sciences* vol. 1124, n° 1, 2008. Si l'imagerie cérébrale indique des liens forts entre ces structures, le concept du réseau du mode par défaut reste nouveau et ne fait pas encore l'objet d'un consensus à ce jour.

42 Il est essentiel de garder en tête les limites de l'IRMf et des autres techniques d'imagerie cérébrale. La plupart d'entre elles ne mesure pas directement l'activité du cerveau, mais des variables qui en témoignent, comme la circulation sanguine et la consommation d'oxygène. Elles dépendent aussi de la capacité de logiciels complexes à traduire des signaux faibles sous forme d'images spectaculaires, des logiciels dont la précision a récemment été remise en question par quelques critiques. D'après ce que j'ai pu observer, les neurologues qui travaillent avec des animaux dans lesquels ils peuvent insérer des sondes se méfient des IRMf, alors que ceux qui travaillent avec des humains la considèrent comme le meilleur outil à leur disposition.

43 J'utilise ces termes de façon plus ou moins interchangeable ici. Néanmoins, l'ego, étroitement lié au modèle mental de Freud, sous-entend une construction qui a une relation dynamique avec d'autres parties de l'esprit, comme l'inconscient, ou qui agit au nom du moi.

44 Il vaut la peine de noter que ces résultats semblent contredire l'hypothèse initiale d'Amanda Feilding, selon laquelle les molécules psychédéliques entraînent une *augmentation* de la circulation sanguine vers le cerveau.

45 David Nutt et Amanda Feilding en sont coauteurs.

46 Brewer poursuit son travail à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, où il dirige le Centre de pleine conscience (Center for Mindfulness).

47 On ignore encore le mode exact d'action des psychédéliques sur le plan neurochimique, mais certaines recherches de Carhart-Harris indiquent un mécanisme plausible. En raison de leur affinité avec les récepteurs sérotoninergiques 2A, les composés psychédéliques activent un ensemble de neurones du cortex (les «cellules pyramidales de la couche V», pour être précis) qui recèlent un grand nombre de ces récepteurs, ce qui conduit à désynchroniser les oscillations habituelles du cerveau. Carhart-Harris apparemment ces oscillations, qui contribuent à l'organisation de l'activité cérébrale, aux applaudissements synchronisés d'un public. Quand quelques personnes n'applaudissent pas au même rythme que les autres, les applaudissements deviennent moins rythmés et plus chaotiques. De la même manière, la stimulation de ces neurones corticaux semble perturber les oscillations d'une fréquence particulière – les ondes alpha – qui sont corrélées à l'activité du réseau du mode par défaut, et plus particulièrement à l'introspection.

48 Ces travaux ont été publiés en 2017: Matthew M. Nour *et al.*, «Psychedelics, Personality, and Political Perspectives», *Journal of Psychoactive Drugs*. «La dissolution de l'ego vécue au cours de l'expérience psychédélique la plus intense d'un participant a indéniablement laissé apparaître des opinions politiques progressistes, une ouverture et un sentiment de lien avec la nature, et aucune opinion politique autoritaire.»

49 La discussion a été filmée et peut être vue sur YouTube:
www.youtube.com/watch?v=v2VzRMevUXg.

50 Le *blicket* est un terme et un dispositif inventés par Alison Gopnik qui n'a pas d'équivalent en français; il désigne un petit objet doté de certaines propriétés qui lui permettent de déclencher le «détecteur de *blicket*», qui s'allume et qui joue de la musique. (N. d. T).

LE TRAITEMENT PLANANT

Psychédéliques et psychothérapie

Première partie: la mort

À l'Université de New York, les voyages sous psilocybine se déroulent dans une salle de traitement évoquant davantage un confortable salon qu'une chambre d'hôpital. L'illusion serait presque parfaite si l'inox et les équipements plastique de la médecine moderne ne vous rappelaient pas que votre *trip* a bel et bien lieu dans un grand établissement hospitalier de centre-ville.

Contre un mur, un canapé confortable, suffisamment grand pour que l'on puisse s'y allonger. Sur le mur opposé, une peinture abstraite ressemblant à un paysage cubiste. Sur les étagères, des livres grand format sur l'art et la mythologie côtoient des objets artisanaux – un grand champignon en céramique vernissée, un bouddha, un cristal. On pourrait se croire dans l'appartement d'un psy installé là depuis des années et dont les centres d'intérêt le portent vers les religions orientales et l'art autrefois appelé «primitif». Cette impression s'estompe toutefois dès qu'on lève les yeux vers le faux plafond blanc sillonné de rails identiques à ceux qui soutiennent d'ordinaire les rideaux séparant les lits d'hôpital. Une vaste salle de bains aux néons aveuglants et équipée de barres de soutien complète l'ensemble.

C'est ici, dans cette pièce, que l'on m'a raconté l'histoire de Patrick Mettes, l'un des participants aux essais cliniques de NYU sur le cancer; au cours d'un voyage agité de six heures sous psilocybine, sur le canapé même où je me trouve, il a vécu une expérience qui a changé sa vie – ou plutôt sa mort. J'étais venu interviewer Tony Bossis, le psychologue responsable des soins palliatifs qui a guidé Mettes ce jour-là, ainsi que son collègue Stephen Ross, le psychiatre de l'hôpital Bellevue qui a dirigé cet essai visant à déterminer si une seule et forte dose de psilocybine pouvait atténuer l'anxiété et la détresse existentielle qui suivent souvent un diagnostic de cancer et un mauvais pronostic.

Bossis, sorte d'ours hirsute, est un psy d'une cinquantaine d'années qui travaille à Manhattan et qui s'intéresse aux thérapies parallèles. Ross a, quant à lui, une quarantaine d'années et est d'apparence beaucoup plus stricte; il est rasé de près, porte un costume-cravate et ressemble à un banquier de Wall Street. Ross a grandi à Los Angeles; il a été un adolescent studieux et n'a jamais fait la moindre expérience des psychédéliques; tout juste avait-il quelques notions à leur sujet lorsque l'un de ses collègues lui a appris que le LSD avait été utilisé avec succès dans les années 1950 et 1960 pour traiter l'alcoolisme. Ce sujet étant précisément sa spécialité psychiatrique, Ross a fait quelques recherches et a découvert avec stupéfaction tout «un corpus de connaissances oubliées». Dans les années 1990, à l'époque où il entreprenait son programme de résidence à Columbia et à l'Institut psychiatrique de New York, l'histoire de la thérapie psychédélique avait été entièrement effacée du champ de la discipline et jamais personne n'en faisait mention.

L'essai clinique organisé à NYU, ainsi que l'étude parallèle réalisée par Roland Griffiths à Johns Hopkins, est l'un des projets de recherche qui reprennent les travaux là où ils avaient été interrompus dans les années 1970, à la suite de l'interdiction des thérapies psychédéliques. À NYU comme à Johns Hopkins, l'objectif est d'évaluer l'aide apportée aux mourants par les psychédéliques; d'autres recherches explorent actuellement le potentiel des psychédéliques (la psilocybine plutôt que le LSD, car, comme l'a précisé Ross, elle «n'a pas le bagage politique de ces trois lettres») dans le traitement de la dépression et des dépendances – alcool, cocaïne, tabac.

Rien ici de vraiment nouveau: il suffit de se plonger dans l'histoire de la recherche clinique sur les psychédéliques pour se rendre compte que l'essentiel du travail a déjà été fait. Charles Grob, le psychiatre de l'UCLA dont l'étude pilote de 2011 portant sur la psilocybine dans le traitement de l'anxiété liée au cancer a ouvert la voie aux études menées à NYU et à Johns Hopkins, reconnaît qu'à «de nombreux égards, nous reprenons simplement le flambeau des générations précédentes qui ont dû interrompre leur travail en raison de pressions culturelles». Pour que les psychédéliques aient toutefois une chance d'être un jour acceptés par la médecine moderne, ce savoir oublié doit au préalable être exhumé et l'ensemble des expériences reproduites dans le strict respect des normes scientifiques actuelles.

Si les thérapies psychédéliques sont actuellement évaluées par la science moderne, l'étrangeté même de ces molécules et des actions qu'elles exercent sur l'esprit met à l'épreuve la capacité de la médecine occidentale à être un jour en mesure de relever les défis

qu'elles présentent. Pour ne citer qu'un exemple, il est difficile, voire impossible, de réaliser des essais cliniques conventionnels en double aveugle sur de telles substances, car la plupart des participants, tout comme leurs guides, peuvent aisément déterminer si on leur a administré de la psilocybine ou un placebo. Comment, par ailleurs, démêler l'effet du produit de l'influence du *set and setting*? La science occidentale ainsi que les essais sur les médicaments reposent sur la capacité à isoler une variable unique et il n'est pas certain que les effets d'une drogue psychédélique puissent être isolés du contexte de son administration, lequel inclut la présence de thérapeutes pendant l'expérience et les attentes du sujet. Chacun de ces facteurs est susceptible de brouiller les liens de causalité. Comment la médecine est-elle par ailleurs censée évaluer une molécule dont le mécanisme d'action ne paraît pas strictement pharmacologique, mais plus proche d'une sorte d'expérience injectée dans l'esprit des sujets?

Ajoutons enfin que le type d'expérience que provoquent ces substances étant principalement d'ordre «spirituel», la thérapie psychédélique devient difficile à accepter pour la médecine moderne. Charles Grob en a bien conscience, mais il persiste et signe: il décrit même la thérapie psychédélique comme une forme de «mysticisme appliqué». Une phrase assurément étrange dans la bouche d'un scientifique et qui, pour beaucoup, résonne comme dangereusement contraire à la science.

«Il ne s'agit pas, selon moi, d'un concept médical», a déclaré dans la revue *Science* Franz Vollenweider, un chercheur pionnier des psychédéliques, lorsqu'on lui a posé la question du rôle du mysticisme dans la thérapie psychédélique. «C'est plutôt un concept

chamanique intéressant¹.» D'autres chercheurs confrontés à cette question ne s'opposent pas à l'idée que des éléments chamaniques puissent jouer un rôle dans la thérapie psychédélique – comme cela a probablement été le cas pendant des milliers d'années avant que la science ne voie le jour. «Si nous voulons développer des protocoles de recherche optimaux permettant d'évaluer l'utilité thérapeutique des hallucinogènes, a écrit Grob, nous ne pourrons nous en tenir exclusivement aux normes de la méthodologie scientifique. Nous devons également tenir compte des résultats positifs issus du paradigme chamanique².» Dans cette perspective, le chaman-thérapeute orchestre avec soin les «variables extra-pharmacologiques» que sont les conditions intérieures et extérieures afin de tirer le meilleur parti des «propriétés hyper-suggestives» de ces molécules. C'est précisément là, à la frontière de la spiritualité et de la science, de façon tout aussi perturbatrice qu'embarrassante, que la thérapie psychédélique semble agir.

Les nouvelles recherches sur les psychédéliques s'inscrivent toutefois dans un tel contexte de «panne» du traitement de la santé mentale aux États-Unis – selon les mots mêmes de Tom Insel, directeur du NIMH jusqu'en 2015 – que des approches radicalement nouvelles, en comparaison de celles des vingt dernières années, sont ardemment attendues. La boîte à outils pharmacologiques de traitement de la dépression – une affection qui touche près d'un Américain sur dix et qui constitue la principale cause d'invalidité à l'échelle mondiale – est aujourd'hui presque vide, en raison tout autant de la perte d'efficacité des antidépresseurs⁵¹ que de l'absence de nouveaux traitements psychiatriques. Les entreprises pharmaceutiques n'investissent plus dans le développement de

médicaments agissant sur le système nerveux central et les politiques de santé ne parviennent plus qu'à toucher une infime minorité des personnes atteintes de troubles mentaux, notamment en raison du coût des traitements, de leur inefficacité ou de la stigmatisation sociale qu'ils entraînent. On compte chaque année près de quarante-trois mille suicides aux États-Unis (un nombre supérieur à celui des victimes du cancer du sein ou des accidents de la route), mais la moitié seulement de ces victimes ont pu avoir accès à un traitement³. Le terme de «panne» ne paraît donc pas exagéré.

Jeffrey Guss, psychiatre à Manhattan et coresponsable de l'étude menée à NYU, juge que le temps est venu pour la psychothérapie d'envisager un tout nouveau paradigme. Il souligne que, depuis de nombreuses années, «nous sommes tiraillés entre les traitements psychodynamiques et ceux qui sont fondés sur la biologie, deux approches qui s'affrontent pour leur légitimité et leur financement. La maladie mentale est-elle un trouble d'ordre chimique ou le résultat d'une perte du sens de notre vie? La thérapie psychédélique associe ces deux approches.»

Au cours des dernières années, «la psychiatrie est passée de l'absence de considération du cerveau à la négation de l'esprit» estime un psychanalyste⁴. Si la thérapie psychédélique se révélait efficace, ce sera parce qu'elle prend en compte à la fois le cerveau et l'esprit. C'est du moins ce qu'elle promet.

Pour les thérapeutes qui interviennent auprès de patients en fin de vie, ces questions revêtent un intérêt plus que scientifique. Ma discussion avec Stephen Ross et Tony Bossis dans leur salle de soins à NYU m'a permis de me rendre compte du formidable enthousiasme suscité par les résultats observés chez leurs patients après une seule

séance guidée sous psilocybine. Ross ne pouvait tout d'abord en croire ses yeux: «J'étais persuadé que les dix ou vingt premières personnes que nous avons traitées étaient des imposteurs qui simulaient. Elles nous disaient des choses comme “je comprends que l'amour est la force la plus puissante sur terre” ou “j'ai rencontré mon cancer, ce nuage de fumée noire”. Certaines revivaient le début de leur existence et revenaient de cette expérience avec de nouvelles perspectives, de nouvelles priorités. Celles qui étaient terrifiées par la mort revenaient débarrassées de toute appréhension. Le fait qu'une substance administrée une seule fois puisse exercer un tel effet pendant si longtemps est une découverte sans précédent. Nous n'avons jamais rien connu de tel dans le domaine psychiatrique.»

Bossis m'a alors raconté l'histoire de Patrick Mettes, à qui le voyage mental a permis de se défaire de sa peur.

«C'est ici même, dans cette pièce, que quelque chose de très important est arrivé. Je me souviens très exactement du moment où, après deux heures de silence, Patrick s'est mis à pleurer doucement et a répété par deux fois la phrase “naître et mourir, c'est beaucoup de travail”. C'est une leçon d'humilité que de se trouver là, à cet instant. Ça a été le jour le plus gratifiant de toute ma carrière.»

En tant que spécialiste en soins palliatifs, Bossis passe beaucoup de temps avec des personnes en fin de vie. «Les gens ne réalisent pas le peu d'outils à notre disposition en psychiatrie pour traiter la détresse existentielle.» C'est sous ce terme que les psychologues désignent le mélange de dépression, d'anxiété et de peur que ressentent les personnes qui ont reçu un diagnostic de maladie incurable. «Le Xanax n'est pas la solution.» S'il y en a une, estime Bossis, elle sera d'ordre spirituel plutôt que pharmacologique.

«Alors, pourquoi ne pas explorer cette piste, si elle a une chance de changer notre expérience de la mort?»

* * *

C'est un lundi d'avril 2010 que Patrick Mettes, cinquante-trois ans, directeur des informations sur une chaîne de télévision, soigné pour un cancer des voies biliaires, a lu, en première page du *New York Times*, l'article qui allait changer sa mort. Le diagnostic avait été posé trois ans auparavant, peu après que sa femme, Lisa Callaghan, eut remarqué que le blanc de ses yeux était devenu jaune. En 2010, le cancer s'était propagé à ses poumons et Patrick était soumis à une chimiothérapie si éprouvante qu'il pensait qu'il n'y survivrait peut-être pas. L'article, intitulé «*Hallucinogens Have Doctors Tuning In Again*» (Les médecins de nouveau à l'écoute des hallucinogènes), mentionnait brièvement les recherches menées à NYU sur la psilocybine dans le but de soulager l'angoisse de la mort chez les patients cancéreux. D'après Lisa, Patrick n'avait aucune expérience des psychédéliques, mais il s'est immédiatement porté volontaire.

Lisa était opposée à l'idée. «Je ne voulais pas d'une issue facile, m'a-t-elle dit. Je voulais qu'il se batte.»

Patrick a quand même pris contact avec l'équipe et, après avoir rempli quelques formulaires et répondu à une longue liste de questions, il a été intégré aux essais et est devenu le patient de Tony Bossis. Ils avaient tous les deux à peu près le même âge; Bossis étant quelqu'un d'éloquent et de particulièrement chaleureux et empathique, ils se sont rapidement entendus.

Dès leur première rencontre, Bossis a expliqué à Patrick ce à quoi il devait s'attendre. Après trois ou quatre séances préparatoires de thérapie par la parole, il recevrait deux doses – l'une étant un

«placebo actif» (en l'occurrence, une forte dose de niacine, qui provoque des picotements) et l'autre un comprimé contenant vingt-cinq milligrammes de psilocybine. Les deux séances se dérouleraient dans la pièce où j'ai rencontré Bossis et Ross et dureraient chacune une journée entière, durant lesquelles Patrick serait allongé sur le canapé, les yeux couverts d'un masque et un casque diffusant de la musique sur les oreilles (avec une sélection bien précise allant de Brian Eno, Philip Glass, Pat Metheny à Ravi Shankar, et quelques morceaux classiques et *New Age*). Deux accompagnateurs – un homme (Bossis) et une femme (Krystallia Kalliontzi) – seraient présents pendant toute la séance, sans intervenir, mais prêts à l'aider en cas de problème. Ils ont également indiqué à Patrick les «consignes de vol» rédigées par Bill Richards, le chercheur de Johns Hopkins.

Bossis a proposé à Patrick d'utiliser la formule «aie confiance et abandonne-toi» comme mantra au cours de son voyage: «Montez les escaliers, ouvrez les portes, explorez les chemins, survolez les paysages.» Le conseil le plus important qu'il lui a donné a été de toujours avancer et de ne jamais fuir quoiqu'il arrive, quel que soit le caractère menaçant ou monstrueux d'une éventuelle rencontre – de toujours affronter sa peur. «Campez sur vos positions et demandez: "Qu'est-ce que vous faites dans ma tête?" ou "Qu'est-ce que je peux apprendre de vous?"»

* * *

C'est Aldous Huxley lui-même, et non un thérapeute ou un scientifique, qui, le premier, a eu l'idée d'administrer un psychédélique à un mourant. Dans une lettre adressée à Humphry Osmond, il lui proposait un projet de recherche fondé sur

«l'administration de LSD en phase terminale de cancer, dans l'espoir que la mort deviendrait un processus plus spirituel et moins strictement physiologique». Le 22 novembre 1963, il a également demandé à sa femme, Laura, de lui faire une injection de LSD alors qu'il se trouvait sur son lit de mort.

L'idée de Huxley avait à cette date été testée sur un certain nombre de patients cancéreux. En 1965, Sidney Cohen a rédigé un essai pour le magazine *Harper's*, «*LSD and the Anguish of Dying*» (Le LSD et l'angoisse de la mort), dans lequel il explorait le potentiel des psychédéliques pour «transformer l'expérience de la mort⁵». Il y décrit le traitement par le LSD comme une «thérapie par l'autotranscendance». L'idée qui sous-tend cette approche est que notre peur de la mort est une fonction de notre ego, qui nous accable d'un sentiment d'isolement pouvant devenir insupportable à l'approche de la mort. «Nous sommes nés dans un monde sans ego, a écrit Cohen, mais nous vivons et mourons prisonniers de nous-mêmes.»

Les psychédéliques apparaissaient donc comme une solution pour se libérer de la prison du moi. «Nous voulions offrir un bref moment de lucidité débarrassé de tout ego afin de démontrer que l'intégrité personnelle n'est pas absolument nécessaire et qu'il y a peut-être quelque chose "au-delà"», quelque chose de plus grand que nos personnes et susceptible de survivre à notre disparition. Cohen cite une patiente en phase terminale d'un cancer des ovaires et décrit son changement de perspective après une séance sous LSD:

Mon extinction est sans grande conséquence maintenant, même pour moi. C'est simplement un autre virage dans l'alternance existence et non-existence. J'ai l'impression que ça n'a rien à voir

avec la religion ni avec les discours sur la mort. Je suppose que je suis détachée – oui, c’est ça –, détachée de moi-même, de ma douleur et de ma décomposition. Je pourrais mourir agréablement maintenant, si cela doit être. Je n’appelle pas la mort, mais je ne la rejette pas non plus.

En 1972, Stanislav Grof et Bill Richards, qui travaillaient ensemble à Spring Grove, ont écrit que le LSD permettait aux patients de ressentir une «unité cosmique» et que «au lieu de la fin absolue de tout et un pas vers le néant, la mort apparaît soudain comme une transition vers une autre forme d’existence... L’idée d’une éventuelle continuité de la conscience au-delà de la mort physique devient beaucoup plus plausible que l’inverse⁶».

* * *

Les volontaires qui participent à l’essai clinique de NYU sur la psilocybine sont tenus de rédiger un compte rendu de leur voyage, et Patrick Mettes, qui était journaliste, a pris cette tâche très au sérieux. Sa femme, Lisa, m’a raconté qu’après sa séance du vendredi Patrick a travaillé tout le week-end pour donner du sens au récit de l’expérience qu’il venait de vivre. Elle a accepté de me montrer ce texte et a également autorisé le thérapeute de son mari, Tony Bossis, à me montrer les notes prises pendant la séance, ainsi qu’au cours des séances de psychothérapie de suivi.

Lisa, qui était à l’époque responsable marketing dans une entreprise d’équipements de cuisine, avait une réunion importante ce matin de janvier 2011; Patrick a donc pris seul le métro, de son appartement de Brooklyn à la salle de traitement, logée à la Faculté de chirurgie dentaire de NYU, au coin de la Première Avenue et de la

Vingt-Quatrième Rue (à l'époque, les centres oncologiques de l'hôpital Bellevue et de NYU voulaient garder leurs distances par rapport à une étude portant sur des psychédéliques, d'où ce lieu inhabituel). Ses guides, Tony Bossis et Krystallia Kalliontzi, l'ont accueilli et ils ont fait le point sur le déroulement de la journée; à neuf heures, on a donné à Patrick une coupelle contenant un comprimé – aucun d'entre eux ne saurait pendant au moins trente minutes s'il s'agissait de psilocybine ou du placebo. Patrick a été invité à exprimer ses souhaits, qui étaient d'apprendre à mieux gérer l'anxiété et la dépression qu'il ressentait face à son cancer et de travailler sur ce qu'il appelait ses «regrets». Il a placé quelques photos dans la pièce, celle de son mariage avec Lisa et une de leur chien, Arlo.

À neuf heures trente, Patrick s'est allongé sur le canapé, a mis les écouteurs et le masque et n'a plus prononcé un mot. Dans son compte rendu, il compare le début du voyage au lancement d'une fusée: «Un décollage physiquement brutal et plutôt chaotique, suivi de la sérénité béate de l'apesanteur.»

Un grand nombre des volontaires que j'ai interviewés ont décrit un épisode initial de peur et d'anxiété intenses avant qu'ils ne s'abandonnent à l'expérience, comme les guides les encouragent à le faire. C'est là qu'interviennent les «consignes de vol». Elles vous assurent que, si vous vous abandonnez complètement («confiance, abandon, ouverture» ou «détendez-vous et laissez-vous porter»), tout ce qui semble terrifiant au premier abord se transformera bientôt en autre chose, quelque chose de probablement agréable, et peut-être même de merveilleux.

Au début de son périple, Patrick a rencontré la femme de son frère, morte d'un cancer à quarante-trois ans, plus de vingt ans auparavant. «Ruth m'a servi de guide touristique, écrit-il, et n'a pas semblé surprise de me voir. Elle "portait" son corps translucide pour que je la reconnaisse [...] Cette phase de mon voyage semblait placée sous le signe du féminin.» Michelle Obama a fait une apparition. «L'énergie féminine considérable qui m'entourait m'a fait comprendre qu'une mère, quelle qu'elle soit et quels que soient ses défauts [...] ne pourra jamais ne PAS aimer sa progéniture. C'était très puissant. Je savais que j'étais en train de pleurer [...] c'est là que j'ai eu l'impression de sortir du ventre de ma mère... de naître à nouveau. Ma renaissance a été douce [...] réconfortante.»

De l'extérieur, ce que vivait Patrick ne semblait toutefois pas aussi paisible. Il pleurait, comme l'a noté Bossis, et sa respiration était bruyante. C'est à ce moment qu'il a dit, pour la première fois, «naître et mourir, c'est beaucoup de travail» et qu'il a semblé avoir une convulsion. Il a alors saisi la main de Kalliontzi et s'est mis à pousser, les genoux relevés, comme s'il accouchait. Voici ce qu'a noté Bossis:

11 h 15, «Oh, mon Dieu.»

11 h 25, «C'est tellement simple.»

11 h 47, «Qui aurait cru qu'un homme puisse donner naissance?»

Puis, «J'ai accouché, mais je ne sais pas de quoi.»

12 h 10, «C'est tout simplement extraordinaire.» Patrick rit et pleure. «Oh, mon Dieu, tout a un sens maintenant, c'est si simple et si beau.»

Patrick a alors demandé à faire une pause. «C'était trop intense», a-t-il écrit. Il a enlevé ses écouteurs et le masque. «Je me suis assis et

j'ai parlé avec Tony et Krystallia. Je leur ai dit que tout le monde méritait de vivre cette expérience [...] que, si tout le monde le faisait, plus personne ne pourrait plus jamais faire le mal [...] les guerres disparaîtraient. La pièce entière était magnifique. Tony et Krystallia, assis sur [leurs] coussins, étaient eux aussi rayonnants!» Ils l'ont aidé à aller jusqu'aux toilettes. «Même les microbes (s'il y en avait) étaient beaux, comme tout ce qui fait partie de notre monde et de notre univers.»

Il a par la suite exprimé une certaine réticence à «retourner à l'intérieur».

«Le travail à effectuer était considérable, mais j'aimais cette aventure.» Il a finalement remis son masque et ses écouteurs et s'est allongé.

«À partir de là, l'amour est devenu le sujet unique... C'était et c'est toujours le seul objectif. L'amour semblait émaner d'un point unique de lumière... et il vibrait... je sentais que mon corps physique essayait de vibrer à l'unisson avec le cosmos... et, de façon frustrante, je me sentais incapable de danser... mais l'univers l'acceptait. La joie pure... la béatitude... le nirvana... étaient indescriptibles. Il n'existe d'ailleurs pas de mots pour décrire avec précision ce que j'ai vécu... mon état... cet endroit. Je sais que je n'ai jamais connu de plaisir terrestre semblable à ce que j'ai éprouvé... aucune sensation, aucune image de beauté, rien dans ma vie sur terre ne m'a paru aussi pur et joyeux et glorieux que l'apogée de ce voyage.» Il a dit à voix haute: «Je n'ai jamais eu d'orgasme de l'âme auparavant.» La musique était omniprésente pendant l'expérience: «J'apprenais une chanson et la chanson était simple... une seule note... un *do*... la vibration de

l'univers... le recueil de tout ce qui avait un jour existé... l'égal de Dieu.»

Patrick a ensuite décrit une révélation à propos de la simplicité. Il pensait à la politique et à la nourriture, à la musique et à l'architecture, et à son domaine, l'information télévisée, qu'il a réalisé être, comme tant d'autres choses, «surproduite. Nous mettons trop de notes dans une chanson... trop d'ingrédients dans nos recettes... trop de fioritures dans nos vêtements, dans nos maisons... tout cela paraît si vain alors que tout ce que nous devrions faire c'est nous concentrer sur l'amour». C'est alors qu'il a aperçu Derek Jeter, qui jouait alors en position d'arrêt-court dans l'équipe des Yankees, «terminant un tour complet jusqu'à la première base».

«J'étais convaincu à cet instant que j'avais tout compris... C'était là, devant moi... l'amour... la seule chose importante. C'était maintenant ma seule raison de vivre.»

Puis il a dit quelque chose que Bossis a noté à 12 h 15: «Okay, j'ai compris! Vous pouvez tous partir maintenant. Notre boulot est terminé.»

Mais ce n'était pas fini, pas encore. «J'ai rendu visite à mes poumons... Je me souviens avoir respiré profondément pour mieux “voir”.» Bossis a noté qu'à 14 h 30 Patrick a dit: «Je suis entré dans mes poumons et j'ai vu deux taches. Pas de quoi en faire un drame.

«On m'a dit (sans mots) de ne pas m'inquiéter pour ce cancer... que c'était un détail, en fin de compte... simplement une imperfection de mon humanité, et que l'essentiel... le véritable travail à faire était devant moi. L'amour.»

Patrick a ensuite connu ce qu'il a appelé une «mort brève».

«Je me suis approché de ce qui semblait être un morceau d'acier pointu et très tranchant, un peu comme une lame de rasoir, et je suis allé jusqu'à la pointe de cet objet en métal brillant. J'ai eu alors le choix entre regarder ou non par-dessus bord et plonger mon regard dans l'abysse infini... l'immensité de l'univers... le centre de tout... et de rien. J'ai hésité, mais je n'avais pas peur. Je voulais y aller, mais je sentais que si je le faisais, je quitterais peut-être mon corps pour toujours... que ce serait la mort de cette vie. Mais ce n'était pas une décision difficile à prendre... Je savais qu'il y avait beaucoup de choses pour moi ici.» En racontant ce passage à ses guides, Patrick a expliqué qu'il ne s'était pas senti «prêt à sauter et à quitter Lisa».

Puis soudain, à quinze heures, tout s'est terminé. «La transition d'un état où je n'avais aucune notion de temps ni d'espace à l'ennui relatif de l'instant présent a été rapide. J'en ai eu des maux de tête.»

Quand Lisa est arrivée pour le ramener à la maison, Patrick «avait l'air d'avoir fait une course à pied. Il n'avait pas bonne mine, il avait l'air fatigué et était en sueur, mais il était dans une forme incroyable. Son regard était illuminé par tout ce qu'il voulait me raconter et tout ce qu'il ne pouvait pas me dire». Il lui a dit qu'il avait «touché le visage de Dieu».

* * *

Chaque voyage psychédélique est différent, mais quelques thématiques semblent récurrentes dans les voyages de ceux qui luttent contre le cancer. Nombre de ces patients avec lesquels j'ai discuté m'ont décrit une expérience d'accouchement ou de renaissance, bien qu'aucune n'ait été aussi intense que celle de Patrick. Beaucoup m'ont également décrit une rencontre avec leur cancer (ou leur peur de cette maladie), ce qui a eu pour effet de

réduire son emprise sur eux. J'ai mentionné, dans le quatrième chapitre, l'histoire de Dinah Bazer, une New-Yorkaise de petite taille âgée d'une soixantaine d'années qui, alors qu'elle était professeure de patinage artistique, a été atteinte, en 2010, d'un cancer des ovaires. Quand nous nous sommes rencontrés dans la salle de traitement à NYU, Dinah, cheveux bouclés auburn et grandes boucles d'oreilles, m'a dit qu'en dépit du succès de sa chimiothérapie elle était paralysée par la peur d'une récurrence et passait ses journées à «s'attendre au pire».

Elle a également travaillé avec Tony Bossis et, lors des premiers et difficiles moments de sa séance, elle s'est vue piégée dans la cale d'un navire, balancée d'avant en arrière, consumée par la peur. «J'ai sorti ma main de sous la couverture et j'ai dit: "J'ai si peur." Tony l'a prise et m'a dit de me laisser aller à l'expérience. Sa main est devenue mon ancre.»

«J'ai vu ma peur. C'était presque comme dans un rêve, elle se trouvait sous ma cage thoracique, du côté gauche; ce n'était pas ma tumeur, mais c'était une chose noire que j'avais en moi. Ça m'a rendu incroyablement furieuse – ma peur m'a rendue folle de rage. J'ai hurlé: "Fous le camp d'ici! Je ne serai pas mangée vivante!" Et vous savez quoi? Elle est partie! Elle a disparu, tout simplement. Je l'ai fait fuir avec ma colère.» Aujourd'hui, des années plus tard, la maladie n'est pas revenue. «Le cancer est quelque chose qui échappe complètement à mon contrôle, mais j'ai compris que ce n'était pas le cas de ma peur.»

La révélation de Dinah a laissé la place à un sentiment d'«amour irrésistible»; ses pensées avaient changé, elle s'était débarrassée de la peur pour se concentrer sur ses enfants. Elle est toujours une «athée

convaincue», et pourtant, «l'expression que j'ai utilisée, et que je déteste, mais c'est le seul moyen d'en parler, c'est que je me suis sentie "baignée dans l'amour de Dieu"». Le paradoxe est une caractéristique de l'expérience mystique, et la contradiction entre l'amour divin ressenti par Dinah et son «absence totale de foi» ne semble pas la troubler. Quand je le lui ai fait remarquer, elle a haussé les épaules et m'a demandé en souriant: «De quelle autre façon l'exprimer?»

Il n'est pas surprenant que les visions de la mort soient omniprésentes dans les voyages des patients cancéreux que j'ai interviewés. Une femme dans la soixantaine qui a survécu à un cancer du sein (elle a souhaité rester anonyme) m'a raconté qu'elle filait joyeusement dans l'espace comme dans un jeu vidéo, jusqu'à ce que, terrifiée, elle percute le mur d'un crématorium: «Je suis morte et je vais maintenant être incinérée (mais je n'ai pas ressenti que je brûlais, et comment l'aurais-je pu? J'étais morte!). Ce dont je me souviens c'est que l'instant d'après, je suis sous la terre, dans une forêt magnifique à la végétation dense et au sol brun et argileux. Il y a des racines tout autour de moi, je vois les arbres pousser, et je fais partie d'eux. J'étais morte, mais j'étais là, dans le sol, avec toutes ces racines, et je ne me sentais ni triste ni heureuse, mais tout simplement satisfaite et apaisée. Je n'étais pas partie, j'étais une partie de la Terre.»

Plusieurs patients m'ont raconté qu'ils s'étaient approchés du précipice de la mort et avaient regardé de l'autre côté avant de reculer. Tammy Burgess, atteinte d'un cancer des ovaires à cinquante-cinq ans, s'est ainsi retrouvée à regarder à travers «le grand plan de la conscience. C'était très beau et très serein. Je me

suis sentie seule, mais je pouvais tendre la main et toucher tous ceux que j'avais connus». Elle a ajouté:

«Quand mon heure viendrait, c'est là que ma vie irait quand elle me quitterait, et je l'ai accepté.»

La force de l'expérience psychédélique pourrait peut-être contribuer à expliquer pourquoi tant de ces patients racontent que leur peur de la mort s'est dissipée, ou qu'elle a tout au moins diminué: ils ont regardé la mort en face et en savent maintenant quelque chose, comme une sorte de répétition générale. «Une expérience psychédélique sous forte dose est un entraînement à la mort, dit Katherine MacLean, la psychologue qui a travaillé à Johns Hopkins. Vous perdez toute notion de ce qui vous semble réel, vous abandonnez votre ego et votre corps, et ce processus peut donner l'impression de mourir.» Et pourtant, cette expérience procure la sensation réconfortante qu'il y a quelque chose de l'autre côté de cette mort – que ce soit «le grand plan de la conscience» ou nos cendres absorbées par les racines des arbres – et une forme d'intelligence permanente et désincarnée qui permet d'en avoir la certitude. «Maintenant, je sais qu'il y a une tout autre "réalité", a indiqué un sujet de l'étude de NYU à un chercheur, quelques mois après son voyage. Je suis différent de ceux qui m'entourent, comme si j'avais appris une autre langue.»

Quelques semaines après son voyage, au cours d'une séance de suivi avec Tony Bossis, Patrick Mettes – que sa femme, Lisa, a décrit comme «quelqu'un de pragmatique et de très actif» – a abordé la question d'une vie après la mort. Les notes de Bossis indiquent que Patrick interprétait son voyage comme «assez clairement une fenêtre... [sur] une sorte de vie après la mort, quelque chose au-delà

de l'enveloppe charnelle». Il a parlé du «plan de l'existence de l'amour» comme étant «infini». Aux séances qui ont suivi, Patrick a comparé son corps et son cancer à «une sorte d'illusion». Il est également devenu évident que, du moins psychologiquement, il se portait parfaitement bien après sa séance. Il méditait régulièrement, pouvait plus facilement vivre l'instant présent et «disait aimer encore plus sa femme». Au cours d'une séance en mars, deux mois après son voyage, Bossis a noté que Patrick, même s'il mourait lentement du cancer, «n'avait jamais été aussi heureux».

«Je suis l'homme le plus chanceux au monde⁷.»

* * *

Dans quelle mesure faut-il se préoccuper de l'authenticité de ces expériences? La plupart des thérapeutes engagés dans ces recherches adoptent une perspective scrupuleusement pragmatique sur ce point. Leur objectif est de soulager la souffrance de leurs patients et ils ne manifestent que peu d'intérêt pour les théories métaphysiques ou les questions de vérité. «Ce n'est pas de mon ressort», a dit Tony Bossis en haussant les épaules lorsque je lui ai demandé s'il pensait que les expériences de conscience cosmique décrites par ses patients étaient fictives ou réelles. À la même question, Bill Richards cite William James, qui conseille de juger l'expérience mystique non par sa véracité, qui est hors de notre portée, mais par «ses fruits»: réoriente-t-elle la vie d'une personne dans une direction positive?

Beaucoup de chercheurs admettent qu'un puissant effet placebo peut se produire lorsqu'une substance aussi suggestive que la psilocybine est administrée par des professionnels de santé dotés d'autorisations légales et institutionnelles: dans ce contexte, les attentes du thérapeute sont beaucoup plus susceptibles d'être

satisfaites par le patient (et les *bad trips* sont beaucoup moins probables). Nous nous heurtons ici à l'un des paradoxes les plus complexes des essais cliniques sur la psilocybine: si sa réussite est en grande partie liée à la légitimité et à l'autorité scientifiques, son efficacité semble dépendre d'une expérience mystique qui convainc les gens que ce monde a davantage à offrir que ce que la science peut expliquer. La science est utilisée pour valider une expérience qui semble déstabiliser la perspective scientifique et la pousser vers ce qu'on pourrait appeler le chamanisme en blouse blanche.

Faut-il se soucier de la vérité si la thérapie aide ceux qui souffrent? J'ai eu du mal à trouver quelqu'un parmi les chercheurs que la question puisse troubler. David Nichols, le chimiste et pharmacologue retraité de l'Université Purdue qui a fondé l'Institut de recherche Heffter en 1993 pour soutenir la recherche sur les psychédéliques (notamment les études menées à Johns Hopkins, pour lesquelles il a synthétisé la psilocybine), est sans doute celui qui exprime ce pragmatisme le plus ouvertement. Dans une interview accordée à la revue *Science* en 2014, il a déclaré: «Si cela leur offre la paix, si cela aide les gens à mourir en paix, entourés de leurs amis et de leur famille, je me fiche de savoir si tout ça est réel ou illusoire.»

De son côté, Roland Griffiths reconnaît que «l'authenticité est une question scientifique qui reste pour l'instant sans réponse. Tout ce sur quoi nous pouvons nous appuyer est la phénoménologie» – c'est-à-dire sur ce que les gens racontent de leur expérience personnelle. C'est à ce moment qu'il a commencé à m'interroger sur mon propre développement spirituel, que j'admets être resté assez élémentaire; je lui ai alors dit que ma vision du monde avait toujours été résolument matérialiste.

«D'accord, mais qu'en est-il alors du miracle de notre conscience? Pensez-y une seconde: nous sommes conscients, et nous sommes conscients d'être conscients! N'est-ce pas complètement improbable?» Comment pouvons-nous être certains, a-t-il ajouté, que notre expérience de la conscience soit «authentique»? La réponse est que nous ne le pouvons pas. C'est hors de la portée de la science dans son état actuel, et pourtant, qui doute de la réalité de sa propre conscience? Les preuves de l'existence de la conscience ressemblent d'ailleurs beaucoup à celles de la réalité de l'expérience mystique: nous pensons qu'elle existe, non parce que la science est en mesure de le certifier de manière indépendante, mais parce que beaucoup de personnes sont convaincues de sa réalité – là aussi, nous devons nous en tenir à la phénoménologie. Griffiths a laissé entendre que, dans la mesure où j'acceptais un «miracle» hors d'atteinte de la science matérialiste – «la merveille de la conscience», comme l'appelait Vladimir Nabokov, «cette fenêtre insoupçonnée qui s'ouvre au milieu de la nuit du non-être sur un paysage baigné par le soleil» –, alors il me faudrait peut-être garder un esprit un peu plus ouvert à la possibilité de l'existence d'autres «miracles».

* * *

En décembre 2016, un article à la une du *New York Times*⁸ a fait état des résultats spectaculaires obtenus par les études de Johns Hopkins et NYU sur le cancer et la psilocybine. Les conclusions ont été publiées conjointement dans un numéro spécial du *Journal of Psychopharmacology*, accompagnées de commentaires élogieux venant d'une dizaine des voix parmi les plus éminentes dans le domaine de la santé mentale (notamment deux anciens présidents de l'Association américaine de psychiatrie).

Ces études ont montré que près de 80% des patients cancéreux présentaient, selon les normes cliniques, une importante diminution de leur anxiété et de leur dépression, un état qui s'est maintenu pendant au moins six mois, après leur séance sous psilocybine. Dans les deux essais cliniques, l'intensité de l'expérience mystique telle que l'ont rapportée les participants était en étroite corrélation avec le degré de disparition de leurs symptômes. Peu d'interventions psychiatriques (pour ne pas dire aucune) ont abouti à des résultats aussi marqués et durables⁵².

Les études étaient d'envergure modeste – quatre-vingts sujets au total – et celles-ci devront être répétées à plus grande échelle avant que le gouvernement n'envisage de revoir la classification de la psilocybine et n'approuve un tel traitement⁵³. Mais les résultats étaient suffisamment encourageants pour susciter l'attention et le soutien prudent de la communauté de la santé mentale, qui a appelé à poursuivre le travail de recherche. Des dizaines de facultés de médecine ont demandé à participer aux futures études et des bailleurs de fonds ont manifesté leur intérêt. Après des décennies passées dans l'ombre, la thérapie psychédélique est soudain devenue respectable, ou presque. L'Université de New York, qui a fièrement communiqué les résultats d'un essai clinique qu'elle n'admettait au début qu'à contrecœur, a invité Stephen Ross à déménager sa salle de traitement de la Faculté de chirurgie dentaire au bâtiment principal de l'hôpital. Même le centre oncologique de NYU, qui rechignait au départ à recommander des patients pour l'étude sur la psilocybine, a demandé à Ross d'installer une salle de traitement dans ses locaux pour un futur essai clinique.

Les articles ne donnaient guère d'explications au sujet des effets de la psilocybine, si ce n'est pour souligner que les patients ayant obtenu les meilleurs résultats étaient également ceux qui avaient vécu les expériences mystiques les plus puissantes. Mais pour quelle raison celles-ci se traduisent-elles par une diminution de l'anxiété et de la dépression? La possibilité pressentie d'une forme d'immortalité pourrait-elle être suffisante pour expliquer un tel effet? Certainement pas, car alors cette explication ne tiendrait pas compte de la diversité des expériences vécues par les patients: nombre d'entre eux n'ont pas entrevu de vie après la mort. Et parmi ceux chez qui cela a été le cas, certains ont envisagé l'au-delà en termes «naturalistes», comme cette volontaire anonyme qui s'est imaginée «ne faire qu'un avec la Terre», les molécules de matière absorbées par les racines des arbres, à l'image de ce qui se passe réellement dans la nature.

L'expérience mystique est, bien entendu, composée d'éléments divers, dont la plupart ne demandent aucune explication surnaturelle. La dissolution de la perception de soi, par exemple, peut être interprétée en termes psychologiques ou neurobiologiques (comme une conséquence, par exemple, de la désintégration du MPD) et expliquer beaucoup des bienfaits vécus par les patients, sans qu'il soit nécessaire de recourir à une conception spirituelle de l'«unité». De même, l'impression de «caractère sacré» qui accompagne souvent l'expérience mystique peut être interprétée de façon plus prosaïque, c'est-à-dire simplement comme une perception plus aiguë du sens ou de la raison d'être. Nous n'en sommes qu'au début de la compréhension de la conscience, et aucun vocabulaire biologique, psychologique, philosophique ou spirituel concernant ce

sujet ne peut revendiquer le dernier mot. Peut-être faudra-t-il juxtaposer ces différentes perspectives afin d'obtenir la représentation la plus riche et la plus fidèle de ce qui se produit réellement.

Dans le cadre d'une étude de suivi portant sur l'essai clinique de NYU, intitulée «*Patient Experiences of Psilocybin-Assisted Psychotherapy*» (L'expérience patient dans la psychothérapie assistée par psilocybine) et parue dans le *Journal of Humanistic Psychology* en 2017, Alexander Belser, qui faisait partie de l'équipe de NYU, a interviewé certains des participants pour mieux comprendre les mécanismes psychologiques à l'œuvre dans les transformations vécues⁹. Ce travail m'a paru être une subtile tentative pour s'affranchir du cadre de l'expérience mystique afin d'adopter une perspective plus humaniste, tout en soulignant l'importance du psychothérapeute dans l'expérience psychédélique.

Quelques grands axes se dégagent de cette étude. Tous les patients interrogés ont décrit de puissants sentiments de lien avec leurs proches (les auteurs emploient le terme d'«incorporation relationnelle») et, plus généralement, le glissement «d'un sentiment d'isolement vers celui d'une interconnectivité». Dans la plupart des cas, ce changement a été accompagné d'un éventail d'émotions intenses, notamment «de sentiments exaltés de joie, de béatitude et d'amour». Les moments difficiles du voyage étaient généralement suivis de sentiments positifs d'abandon et d'acceptation (y compris du cancer), à mesure que les peurs des participants s'estompaient.

Jeffrey Guss, psychiatre et coauteur de l'article, interprète ces manifestations sous l'angle des effets «égolytiques» de la psilocybine, c'est-à-dire la capacité de cette molécule à faire taire ou du moins à

étouffer la voix de l'ego. S'appuyant sur sa formation psychanalytique, il fait valoir que l'ego est une construction mentale qui remplit plusieurs fonctions relevant du moi, la plus importante étant le maintien d'une frontière entre conscient et inconscient, ainsi qu'entre soi et autrui, ou entre sujet et objet. Ce n'est que lorsque ces limites s'effacent ou disparaissent, comme elles semblent le faire sous l'influence des psychédéliques, que nous pouvons «abandonner les schémas rigides de pensée et percevoir de nouvelles significations, tout en ayant moins peur».

La question du sens est au cœur de l'approche des thérapeutes⁵⁴ à NYU et elle pourrait être particulièrement utile pour comprendre ce que vivent ces patients sous psilocybine. Pour beaucoup d'entre eux, un diagnostic de cancer en phase terminale provoque, entre autres, une crise de sens. *Pourquoi moi? Pourquoi ai-je été choisi pour un tel destin? La vie et l'univers ont-ils un sens?* Sous le poids de cette détresse existentielle, notre horizon se rétrécit, notre répertoire émotionnel se contracte et notre attention se réduit à mesure que l'esprit se replie sur lui-même et exclut le monde. Notre temps et notre espace mentaux sont progressivement accaparés par les boucles de ressassement et d'inquiétude, renforçant ainsi des schèmes de pensée dont il devient de plus en plus difficile de s'échapper.

La détresse existentielle en fin de vie présente bon nombre des caractéristiques d'un réseau du mode par défaut en hyperactivité, notamment l'introspection obsessionnelle et l'incapacité à sortir des sillons profonds d'une pensée négative. L'ego, lorsqu'il se trouve face à la perspective de sa propre disparition, se replie sur lui-même et devient hyper- vigilant; il se désinvestit du monde et d'autrui. Les

patients avec qui j'ai discuté m'ont indiqué qu'ils se sentaient coupés de leurs proches, du monde et de leurs émotions. Ils se sentaient, pour reprendre l'expression de l'un d'eux, «existentiellement seuls».

En désactivant provisoirement l'ego, la psilocybine semble ouvrir un nouveau champ des possibles psychologique, symbolisé par la mort et la renaissance que plusieurs patients ont vécues. Au début, la dissolution du moi semble menaçante, mais si l'on réussit à lâcher prise et à s'abandonner, des émotions puissantes et généralement positives affluent, ainsi que des souvenirs, des impressions et des significations jusqu'alors inaccessibles. Désormais dépourvue de la protection de l'ego, la porte entre soi et l'autre – la valve de réduction dont parle Aldous Huxley – s'ouvre grande. Et chez beaucoup, ce qui s'engouffre par cette ouverture est l'amour. L'amour pour certaines personnes en particulier, certes, mais aussi, comme l'a senti (*su!*) Patrick Mettes, pour tous et tout – l'amour comme le sens et la raison d'être de la vie, la clé de l'univers, l'ultime vérité.

Il est donc ainsi possible que la perte du moi conduise à un gain de sens. Peut-on trouver une explication biologique? Pas encore, probablement, mais les progrès les plus récents des neurosciences offrent quelques pistes intéressantes. Souvenez-vous de ce qu'a découvert l'équipe de l'Imperial College: la désintégration du réseau du mode par défaut (qui emporte avec lui la perception du moi) démultiplie le nombre global de connexions cérébrales et crée ainsi des liens entre des régions du cerveau qui ne communiquent pas habituellement entre elles. Est-il possible que certaines de ces nouvelles connexions se manifestent dans l'esprit par de nouveaux sens ou de nouvelles perspectives? Par la connexion de points auparavant très éloignés?

Il se peut aussi que les psychédéliques imprègnent directement de sens des données sensorielles habituellement non pertinentes. Un article paru en 2017 dans la revue *Current Biology*⁵⁵ décrit une expérience dans laquelle des morceaux de musique qui ne présentaient aucun intérêt particulier pour les participants leur ont été proposés alors qu'ils étaient sous LSD. Sous l'emprise de cette substance, les sujets ont trouvé une signification personnelle marquée et durable à ces mêmes chansons. Ces composés nous aident peut-être à bâtir un sens, sinon à le découvrir.

Il est certain que le caractère influençable de l'esprit lorsqu'il se trouve sous psychédélique, ainsi que les psychothérapeutes présents pour guider les participants, jouent également un rôle dans le sens donné à l'expérience. En préparant ses patients à leur voyage, Jeffrey Guss y fait explicitement référence dans ses explications: «Le composé vous révélera des facettes cachées ou inconnues de vous-même; vous apprendrez à vous connaître et à comprendre le sens de la vie et de l'existence.» (Il les prévient également qu'ils pourraient vivre une expérience mystique ou transcendantale, mais s'abstient prudemment de la définir.) «Grâce à la présence de cette molécule dans votre corps, vous en saurez plus sur vous-même, sur la vie et sur l'univers.» Et c'est ce qui se passe le plus souvent. Il suffit de remplacer le terme «molécule» (à connotation scientifique) par «champignon sacré» ou «plante magique» pour avoir l'impression d'entendre les incantations d'un chaman pendant un rituel de guérison.

Mais quels que soient le mode d'action de la molécule et le vocabulaire employé pour l'expliquer, ce qui constitue selon moi le grand bienfait du voyage psychédélique, tout particulièrement pour

les personnes en fin de vie, est sa capacité à imprégner de sens tout le champ de notre expérience. Selon les inclinaisons de chacun, celui-ci peut se manifester en termes humanistes ou spirituels – qu'est-ce que le Sacré après tout si ce n'est une version en lettres capitales du sens? Même chez des athées comme Dinah Bazer – *et moi* –, les psychédéliques réussissent à injecter du sens dans un monde que les dieux ont quitté depuis longtemps, mais qu'ils imprégnaient autrefois de leur immanence. L'idée d'un univers froid et arbitraire régi uniquement par le hasard est bannie. Ces substances, lorsqu'elles sont administrées par des spécialistes, peuvent constituer des antidotes puissants aux détresses existentielles chez tout un chacun, mourant ou non, et tout particulièrement chez ceux qui sont dépourvus de toute conviction religieuse.

Croire que la vie a un sens est, bien sûr, une supposition, qui exige pour certains d'avoir la foi, mais c'est une démarche utile, en particulier à l'approche de la mort. Placer le moi dans un contexte plus global, quel qu'il soit – sentiment d'unité avec la nature ou d'amour universel –, peut rendre sa disparition un peu plus facile à envisager. La religion a compris cet enjeu, mais pourquoi en aurait-elle le monopole? Bertrand Russell a écrit que la meilleure façon de surmonter la peur de la mort est de «rendre ses centres d'intérêt de plus en plus vastes et impersonnels, jusqu'à ce que peu à peu les murs de l'ego s'effacent et que la vie fusionne progressivement avec la vie universelle¹⁰». Et de poursuivre:

Une existence humaine devrait être comme une rivière: petite au début, étroitement contenue dans son lit, elle se précipite passionnément au long des rochers et des chutes d'eau. Puis, peu à peu, la rivière s'élargit, les berges reculent, les eaux s'écoulent

de plus en plus calmement, jusqu'à ce que, sans que l'on s'en rende compte, elles se fondent dans la mer pour perdre leur individualité, sans en éprouver la moindre douleur.

* * *

Patrick Mettes a vécu pendant dix-sept mois après sa séance sous psilocybine et, selon Lisa, cette période a été marquée de beaucoup de plaisirs inattendus alors même qu'il se faisait progressivement à l'idée de mourir.

Lisa s'était d'abord méfiée de l'essai clinique à NYU, en interprétant le désir de Patrick comme le signe qu'il ne voulait plus se battre. Cette expérience a en réalité convaincu son mari qu'il avait encore beaucoup à faire – beaucoup d'amour à donner et à recevoir – et qu'il n'était pas prêt à quitter cette vie, et encore moins sa femme. Son voyage psychédélique avait changé sa perspective et l'avait fait passer d'une vision étroite centrée sur l'idée de mourir à une farouche volonté de profiter au mieux du temps qui lui restait. «Il avait une détermination nouvelle. Il a découvert que sa vie avait un sens, il a compris lequel, et il s'y est consacré.

«Nous nous disputons encore de temps en temps, m'a raconté Lisa, et nous avons vécu un été très difficile» en raison de travaux catastrophiques de rénovation dans leur appartement de Brooklyn. «C'était l'enfer, mais Patrick avait changé. Il faisait preuve d'une patience qu'il n'avait jamais eue auparavant et lorsqu'il était avec moi, il manifestait une réelle joie de vivre. C'était comme s'il n'était plus obligé de se soucier des détails de la vie et qu'il pouvait maintenant passer à autre chose. Tout ce qui comptait, c'était désormais de passer du temps avec les autres, savourer son sandwich

et se promener. C'était comme si nous avions vécu toute une vie en une seule année.»

Après cette séance, Lisa s'est convaincue que Patrick n'allait pas mourir. Il a poursuivi sa chimiothérapie et son moral s'était amélioré, mais elle pense aujourd'hui que, pendant tout ce temps, «il savait très bien qu'il ne s'en sortirait pas». Lisa a continué à travailler, et quand Patrick se sentait bien, il partait se promener dans New York. «Il allait partout à pied, il essayait tous les restaurants à l'heure du lunch, et me racontait ensuite tous les endroits merveilleux qu'il avait découverts. Mais les jours où il se sentait en forme sont devenus de plus en plus rares.» Jusqu'à ce qu'en mars 2012 Patrick annonce à Lisa qu'il voulait arrêter la chimiothérapie.

«Il ne voulait pas mourir, mais je crois qu'il a décidé que ce n'était pas ainsi qu'il voulait vivre.»

Cet automne-là, ses poumons ont commencé à lâcher et Patrick s'est retrouvé à l'hôpital. «Il a rassemblé tout le monde, fait ses adieux et expliqué que c'est ainsi qu'il voulait mourir. Il a vécu une mort en pleine conscience.» Le calme apparent de Patrick face à la mort a eu, d'après Lisa, une grande influence sur tous ceux qui l'ont entouré, à tel point que sa chambre dans l'unité de soins palliatifs à l'hôpital de Mount Sinai était devenue un véritable centre de gravité de l'établissement. «Tout le monde, les infirmières et les médecins, voulait passer du temps dans notre chambre et partait à regret. Patrick discutait à n'en plus finir. C'était comme s'il était devenu une sorte de yogi. Il a donné énormément d'amour.» Quand Tony Bossis a rendu visite à Patrick une semaine avant son décès, il a été frappé

par l'ambiance qui régnait dans la chambre et par la sérénité de Patrick.

«C'est lui qui me consolait. Il m'a confié que sa plus grande tristesse était de quitter sa femme. Mais il n'avait pas peur.»

Lisa m'a envoyé par courriel une photo de Patrick prise quelques jours avant sa mort, et quand l'image s'est affichée sur mon écran, j'en ai eu le souffle coupé. J'ai découvert un homme émacié en chemise d'hôpital, des tubes à oxygène dans le nez, mais dont le regard bleu était plein de vie, tout comme son sourire. À la veille de sa mort, il semblait rayonnant.

Lisa est restée avec lui nuit après nuit dans sa chambre d'hôpital, tous les deux discutant souvent jusqu'au petit matin. «J'ai l'impression d'avoir un pied dans ce monde et l'autre dans le suivant», lui a-t-il dit à un moment donné. «Lors de l'une de nos dernières nuits ensemble, il m'a dit: "Chérie, ne me pousse pas, je suis en train de trouver mon chemin."» Il cherchait également à la reconforter. «C'est simplement la roue de la vie, lui a-t-il dit. Tu as l'impression d'être écrasé, mais la roue va tourner et tu seras de nouveau au sommet.»

Comme Lisa ne s'était pas douchée depuis des jours, son frère a réussi à la convaincre de rentrer chez elle pendant quelques heures. Quelques minutes avant qu'elle ne revienne à son chevet, Patrick s'est éteint. «Je suis rentrée me doucher et il est mort.» Nous étions au téléphone et je l'ai entendue pleurer doucement. «Il n'allait pas mourir tant que j'étais là. Mon frère m'avait dit: "Tu dois le laisser partir."»

Patrick était mort quand elle est revenue à l'hôpital. «Il était mort quelques secondes plus tôt. C'était comme si quelque chose s'était

évanoué de lui. Je suis restée avec lui pendant trois heures. Il faut du temps pour que l'âme quitte la pièce.»

«C'était une belle mort», m'a dit Lisa, et elle en est redevable aux équipes de NYU et au *trip* de Patrick. «Je leur suis reconnaissante de lui avoir permis de vivre cette expérience, d'exploiter ses ressources profondes. C'était véritablement les siennes. Et c'est, je pense, ce que permet ce genre de substances.»

«Patrick a toujours eu une sensibilité spirituelle beaucoup plus développée que la mienne», m'a dit Lisa au cours de notre dernière conversation. Il semblait évident que le voyage de son mari l'avait changée elle aussi. «C'était la preuve de l'existence d'un espace dont j'ignorais tout. Il y a plus de dimensions dans ce monde que je ne l'aurais imaginé.»

Deuxième partie: l'addiction

La dizaine d'astronautes qui ont participé aux missions *Apollo* et qui sont sortis de l'orbite terrestre pour atteindre la Lune ont eu le privilège de contempler notre planète sous une perspective complètement nouvelle pour notre espèce. Plusieurs d'entre eux ont raconté que cette expérience les avait profondément et durablement transformés. La vue de ce «point bleu pâle» semblant suspendu dans le vide noir et infini de l'univers, débarrassé des frontières nationales de nos cartes, rendait la Terre petite, vulnérable, exceptionnelle et précieuse.

À son retour de la Lune dans le cadre de la mission *Apollo 14*, Edgar Mitchell a vécu ce qu'il a décrit comme une expérience mystique, un *savikalpa samadhi* plus précisément, c'est-à-dire une réaction à la disparition de l'ego quand celui-ci est confronté à

l'immensité de l'univers au cours d'une méditation centrée sur un objet – en l'occurrence, la planète Terre.

«J'ai ressenti une joie immense sur le chemin du retour, a-t-il raconté. À la fenêtre de mon cockpit, toutes les deux minutes: la Terre, la Lune, le Soleil et le panorama entier des cieux. Ça a été une expérience puissante et bouleversante.

«J'ai soudain réalisé que toutes les molécules de mon corps, celles de mon vaisseau, celles du corps de mes compagnons, toutes étaient issues d'une ancienne génération d'étoiles. [J'ai ressenti] une sensation d'unité intense, de connexion... Ce n'était pas "eux et nous", mais plutôt "moi! Un même tout, une seule chose". Et cette sensation s'est accompagnée d'une forme d'extase, d'émerveillement, de révélation⁵⁶¹¹.»

C'est la puissance de cette perspective nouvelle (similaire à celle qu'avait éprouvée Stewart Brand lors de son *trip* sous LSD en 1966 sur un toit-terrasse de North Beach, et qu'il s'est ensuite employé à diffuser) qui a contribué à la naissance du mouvement de défense de l'environnement et de l'hypothèse Gaïa, selon laquelle la Terre et son atmosphère seraient un seul et même organisme vivant.

J'ai repensé à ce prétendu effet de vue globale au cours de mes conversations avec certains des volontaires aux essais cliniques sur la psilocybine, et en particulier avec ceux qui s'étaient débarrassés de leur addiction à la suite d'un *trip* – un voyage dans leur propre espace intérieur, en quelque sorte. Plusieurs m'ont raconté que l'expérience leur avait permis de prendre du recul par rapport à leur vie, d'adopter un nouveau point de vue à partir duquel des problèmes qui leur paraissaient insurmontables, y compris leur addiction, ne semblaient plus que de petites difficultés à résoudre. Il semble que

leur voyage ait eu pour effet de leur présenter une vue d'ensemble de leur existence, à la suite de quoi ils ont adopté une nouvelle vision du monde et des priorités à mettre en œuvre, qui leur ont permis de se défaire, parfois même avec une facilité déconcertante, d'habitudes bien installées. Charles Bessant, un ancien gros fumeur, est l'un d'entre eux; il a résumé la situation en termes si simples que j'ai eu du mal à le croire: «Fumer est devenu sans importance, alors j'ai arrêté.»

L'étude pilote sur le sevrage du tabac à laquelle il a participé – il y a six ans de cela, date à laquelle il a fumé sa dernière cigarette – était dirigée par Matthew Johnson, un protégé de Roland Griffiths à Johns Hopkins, où cette étude s'est déroulée. Johnson est un psychologue d'une quarantaine d'années qui, tout comme Griffiths, a suivi une formation de comportementaliste et a travaillé sur divers sujets de recherche, comme le «conditionnement opérant» chez le rat. Grand, mince et anguleux, Johnson porte une barbe noire soigneusement taillée et des lunettes rétros à lourde monture noire. Son intérêt pour les psychédéliques remonte à ses années de collège, quand il a lu Ram Dass et a découvert l'existence du projet Psilocybine de Harvard; il n'aurait toutefois jamais imaginé travailler un jour avec ces substances dans le cadre d'un projet de recherche.

«Dans un coin de ma tête, je savais que je voulais faire des recherches sur les psychédéliques, m'a-t-il raconté à notre première rencontre dans son bureau à Johns Hopkins, mais je pensais que ce serait dans un lointain avenir.» Pourtant, peu de temps après son arrivée à Johns Hopkins en 2004 pour un postdoctorat en pharmacologie, il a «découvert que Roland avait ce projet hyper-secret avec la psilocybine. Tout alors s'est mis en place».

Johnson a collaboré aux premières études sur la psilocybine, a guidé des dizaines de séances et participé à l'analyse des données avant de lancer sa propre étude en 2009. Celle-ci proposait à quinze personnes un arrêt du tabac après plusieurs séances de thérapie cognitivo-comportementale et deux ou trois doses de psilocybine. C'était une étude dite ouverte, c'est-à-dire sans placebo; tous les participants savaient donc parfaitement qu'ils allaient recevoir ce psychédélique. Il a été convenu qu'ils devaient cesser de fumer avant leur *trip*; leur taux de monoxyde de carbone a par la suite été mesuré à plusieurs reprises pour vérifier s'ils restaient bien abstinents.

Cette étude était modeste et non randomisée, mais ses résultats sont frappants dans la mesure où le tabagisme est l'une des dépendances les plus difficiles à supprimer – plus encore que l'addiction à l'héroïne, selon certains. Six mois après leurs séances, 80% des participants étaient toujours abstinents; un an plus tard, 67% l'étaient encore, un taux de réussite bien supérieur à celui du plus efficace des traitements du commerce¹² (une étude randomisée de plus grande ampleur, comparant l'efficacité de la thérapie sous psilocybine à celle du timbre à la nicotine, est actuellement en cours). Comme dans les études sur le cancer et l'anxiété, les participants chez qui l'expérience mystique a été le plus intense sont également ceux qui ont obtenu les meilleurs résultats. Ils sont parvenus, tout comme Charles Bessant, à cesser de fumer.

Après avoir interviewé des patients cancéreux confrontés à la mort et qui avaient dû, au cours de voyages épiques, affronter leur maladie, je me suis demandé en quoi l'expérience pouvait être comparable alors que les enjeux étaient bien moindres. À quoi avaient pu ressembler les *trips* de ces participants ordinaires dont le

seul but était de se débarrasser d'une mauvaise habitude, et quel type de révélations en avaient-ils tiré?

Pour la plupart, d'étonnantes platitudes. Non que leurs voyages aient été banals – la psilocybine les a transportés à travers le monde, l'histoire et l'espace –, mais les perspectives nouvelles rapportées de leur expérience sont des plus ordinaires. Alice O'Donnell, une éditrice d'une soixantaine d'année, a ainsi beaucoup apprécié «la liberté de se déplacer» lors de son *trip*. Elle était dotée de plumes qui lui ont permis de voyager dans le temps et de revivre des scènes de l'histoire européenne; elle est morte trois fois, a vu «son âme sortir de son corps sur un bûcher funéraire flottant sur le Gange» et s'est trouvée «au bord de l'univers, pour assister à l'aube de la création». Elle a compris, «en toute humilité», que «tout dans l'univers est d'égale importance, y compris soi.

«Plutôt qu'une vie étriquée, ce tunnel dans lequel on avance quand on est adulte», le voyage lui avait permis de retrouver «l'émerveillement d'un enfant. Une partie de mon cerveau qui s'était endormie s'est réveillée».

«L'univers était si extraordinaire, il y avait tant de choses à faire et à découvrir que l'idée de me suicider m'a semblé parfaitement stupide. Ça m'a permis de considérer le tabagisme dans un tout autre contexte. Fumer était devenu sans intérêt, et, pour être honnête, franchement idiot.»

Alice s'est imaginée faisant un grand ménage chez elle et débarrassant son grenier et sa cave: «Je me voyais jeter tout ce dont je n'avais plus besoin. C'est incroyable comme on peut réduire ce que l'on possède à ce dont on a vraiment besoin pour vivre. Et la plus importante est la respiration. Quand elle s'arrête, on meurt.» Elle est

revenue de son voyage avec la conviction «qu'il faut chérir sa respiration». Elle n'a plus fumé une seule cigarette depuis son expérience. Lorsqu'elle en ressent l'envie, elle se remémore sa séance et «pense à toutes les choses merveilleuses [qu'elle a] vécues et à ce sentiment de se trouver sur un plan tellement supérieur».

Charles Bessant a eu une révélation alors qu'il se trouvait sur un plan tout aussi «supérieur». Muséographe dans la soixantaine, il s'est retrouvé au sommet d'une montagne, dans les Alpes, «les États allemands s'étendant devant moi jusqu'à la Baltique» (ses écouteurs diffusaient alors du Wagner). «Mon ego avait disparu, mais c'est pourtant à moi que ça arrivait. C'était terrifiant.» On aurait cru entendre un romantique du XIX^e siècle racontant sa rencontre avec un sublime aussi effroyable que bouleversant.

«Les gens emploient des mots comme “interconnexion” ou “unité” et c'était exactement ça! Je faisais partie de quelque chose de tellement plus grand que tout ce que j'avais jamais imaginé.» Nous discutons par téléphone un samedi matin et Bessant a interrompu son récit pour me décrire ce qu'il vivait à cet instant précis.

«Alors que je vous parle, je suis dehors, dans mon jardin, et la lumière traverse le feuillage des arbres. Le fait que je suis en mesure de vous parler de la beauté de cette lumière n'est possible que parce que mes yeux se sont ouverts pour la voir. Si l'on ne prend pas la peine de regarder, on ne verra jamais rien. J'enfonce une porte ouverte, je le sais, mais ressentir, observer et être émerveillé par cette lumière» est un don qu'il attribue à sa séance sous psilocybine, qui lui a donné «le sentiment d'être lié à tout».

Bessant et moi avons poursuivi notre conversation par courriel, au cours de laquelle il a ajouté quelques précisions et explications

détaillées, cherchant les mots justes qui rendraient compte de l'immensité de l'expérience qu'il avait vécue. C'est précisément lorsqu'il s'est trouvé face à cette immensité que fumer lui est apparu comme pitoyablement petit. «Pourquoi arrêter la cigarette? Parce que fumer m'a tout d'un coup semblé sans intérêt. D'autres choses étaient devenues beaucoup plus importantes.»

Certains volontaires se sont émerveillés du mélange de puissance et de banalité de leurs révélations. Savannah Miller est une mère célibataire d'une trentaine d'années, comptable dans l'entreprise de son père, dans le Maryland. Elle a auparavant vécu plusieurs années en couple avec un homme violent qu'elle a décrit comme «psychopathe», et peut-être est-ce la raison pour laquelle son *trip* a été douloureux tout autant que cathartique. Elle se souvient de pleurs irrépressibles et de quantité de morve (ce que ses guides ont confirmé). Savannah s'est peu souciée de la cigarette pendant la majeure partie de son voyage, sauf quand, à la fin, elle s'est vue en gargouille fumant une cigarette.

«Vous savez à quoi ressemblent les gargouilles, ces créatures ramassées sur elles-mêmes? C'est ce que j'ai eu l'impression d'être, une sorte de petit golem, dépourvue de libre arbitre, aspirant la fumée sans la recracher, jusqu'à ce que ma poitrine devienne douloureuse et que j'étouffe. C'était à la fois puissant et écoeurant. Je la revois, cette affreuse gargouille crachotante, chaque fois que je m'imagine en train de fumer.» Des mois plus tard, cette image l'aide encore lorsqu'elle doit résister à une forte envie de fumer.

Au milieu de sa séance, Savannah s'est redressée pour annoncer qu'elle venait de découvrir quelque chose de très important, une «révélation» dont ses guides devaient immédiatement prendre note

afin qu'elle ne l'oublie pas: «Manger sainement. Faire du sport. Faire des étirements.»

D'après Matt Johnson, ces prises de conscience de la plus banale évidence sont courantes chez les volontaires et loin d'être dépourvues de sens. Les fumeurs savent parfaitement que leur dépendance est mauvaise pour leur santé, qu'elle est coûteuse et inutile, mais, sous l'influence de la psilocybine, ce savoir prend une tout autre dimension et devient «quelque chose qu'ils ressentent dans leurs tripes et dans leur cœur». «Des révélations comme celle-là deviennent plus percutantes, plus présentes et plus difficiles à oublier. Ces séances nous privent du luxe de l'insouciance» – c'est-à-dire notre état par défaut, celui grâce auquel des addictions comme le tabagisme peuvent prospérer.

Selon Johnson, l'intérêt de la psilocybine pour le toxicodépendant réside dans la perspective nouvelle – évidente et profonde – qu'elle ouvre sur son existence et sur son addiction. «L'addiction est une histoire dans laquelle on s'enlise toujours un peu plus à mesure que l'on essaie, en vain, d'y mettre un terme: “Je suis fumeur et je suis incapable d'arrêter.” Le *trip* permet de prendre du recul, de poser un regard sur la globalité de la situation, et en particulier sur les plaisirs à court terme que sont ceux de la cigarette dans le contexte plus général d'une vie entière.»

Cette recontextualisation d'une habitude de longue date n'est pas pour autant automatique: nombre de personnes qui ont pris de la psilocybine continuent de fumer. Mais lorsqu'elles parviennent à se défaire du tabac, c'est que l'arrêt de la cigarette a été l'objectif clairement établi de la séance, renforcé par le thérapeute au cours de rendez-vous préliminaires, puis de la séance d'intégration. Celui-ci

orchestre avec soin les conditions «intérieures» (*set*), tout comme un chaman userait de son autorité et d'une mise en scène pour maximiser le pouvoir de suggestion des psychédéliques. La «thérapie psychédélique» n'est pas en ce sens un traitement qui se résume à la prescription d'une substance, mais plutôt une forme de «thérapie assistée par des psychédéliques», comme de nombreux chercheurs s'efforcent de le rappeler.

Cependant, comment expliquer le pouvoir surprenant des banalités révélées pendant un voyage? «Aucune autre drogue ne provoque un tel effet», m'a indiqué Roland Griffiths. Après la plupart des expériences de drogues, nous sommes en effet pleinement conscients – et en sommes aussi souvent embarrassés – de l'*inauthenticité* de ce que nous avons imaginé et ressenti. Bien que ni Griffiths ni Johnson ne l'aient mentionné, l'association entre voir et croire pourrait expliquer la sensation d'authenticité éprouvée. Très souvent, sous l'emprise de psychédéliques, nos pensées deviennent visibles. Ce ne sont pas exactement des hallucinations dans la mesure où l'on est en général pleinement conscient que ce que l'on voit ne se trouve pas réellement sous nos yeux, mais ces pensées désormais visibles sont si concrètes et si vivaces qu'elles deviennent mémorables.

C'est un phénomène curieux que les neurosciences ne s'expliquent pas encore, bien que plusieurs hypothèses intéressantes aient été récemment formulées. L'analyse de l'activité cérébrale par IRMf montre que les mêmes régions du cortex visuel s'illuminent lorsque nous voyons un objet, que nous nous le rappelons ou que nous l'imaginons (ce qui laisse entendre que la capacité à visualiser nos pensées devrait être la règle plutôt que l'exception¹³). Certains

spécialistes soupçonnent qu'en état de conscience ordinaire, quelque chose dans le cerveau empêche le cortex de présenter à la conscience une image visuelle de nos pensées. Il n'est pas difficile de comprendre en quoi une telle inhibition pourrait être un mécanisme adaptatif: encombrer l'esprit d'images compliquerait le raisonnement et la pensée abstraite, sans parler des activités quotidiennes comme marcher ou conduire. Mais lorsque nous sommes en mesure de visualiser nos pensées – celle d'une gargouille crachotante, par exemple –, ces dernières prennent davantage de poids et nous semblent plus réelles. En d'autres termes, voir, c'est croire.

Peut-être est-ce là l'un des modes d'action des psychédéliques: détendre l'inhibition cérébrale qui nous empêche de visualiser nos pensées, ce qui rend alors celles-ci plus fortes, mémorables et durables. L'effet de vue d'ensemble rapporté par les astronautes n'a rien ajouté à notre compréhension intellectuelle de ce «point bleu pâle» perdu dans l'immensité de l'espace, mais le voir l'a rendu plus réel que jamais. Peut-être est-ce par le biais d'une telle perspective de sa propre vie que l'on change de comportement après un *trip*.

D'après Johnson, les psychédéliques peuvent être utilisés pour modifier toutes sortes de comportements, et pas uniquement contre les addictions. La clé, selon lui, serait leur capacité à provoquer une expérience suffisamment forte, «une claque chimique qui nous sort de notre propre histoire. Il s'agit littéralement d'un redémarrage du système, un “Ctrl-Alt-Suppr” biologique. Les psychédéliques ouvrent une fenêtre de flexibilité mentale dans laquelle il est possible de se débarrasser des modèles à partir desquels nous organisons la réalité».

La dissolution provisoire de l'ego au cours d'une expérience psychédélique à forte dose serait ici l'élément essentiel. Johnson évoque «notre dépendance à un schéma de pensée où le moi est placé au cœur du dispositif». Cette addiction sous-jacente à un mode de pensée, ou style cognitif, est un point commun au toxicodépendant, au dépressif et au patient obsédé par la mort ou la récurrence de sa maladie.

«Une grande partie de la souffrance humaine provient de ce moi qui doit être défendu à tout prix. Nous sommes piégés dans une histoire qui nous conçoit comme des agents indépendants et isolés. Mais ce moi est une illusion. Ce peut être une illusion *utile* quand on se balance d'arbre en arbre, que l'on fuit un guépard qui nous pourchasse ou quand on essaie de remplir sa déclaration d'impôts. Mais au niveau systémique, il n'y a pas de vérité. On peut adopter toutes sortes d'autres perspectives plus exactes, par exemple que nous sommes une masse de gènes ou de véhicules servant à transmettre notre ADN; ou que nous sommes des créatures sociales, incapables de survivre seules; ou encore que nous sommes des organismes appartenant à un même écosystème, reliés par cette planète qui flotte au milieu de nulle part. Où que l'on regarde, notre degré d'interdépendance est extraordinaire, et pourtant nous nous obstinons à nous représenter comme des agents indépendants.» Albert Einstein qualifiait cette séparation perçue par l'homme moderne de «sorte d'illusion d'optique créée par sa conscience⁵⁷».

«Les psychédéliques provoquent un effondrement de ce modèle. Ce qui, dans de mauvaises circonstances, peut être dangereux et conduire à des *bad trips*, voire pire encore.» Johnson évoque le cas de Charles Manson, qui aurait utilisé du LSD pour détruire et laver le

cerveau de ses adeptes, ce qu'il estime tout à fait plausible. «Mais dans de bonnes conditions, quand votre sécurité est assurée, ces substances peuvent être très utiles pour régler certains problèmes liés au moi» dont l'addiction n'est qu'un exemple. La peur de la mort, la dépression, l'obsession, les troubles du comportement alimentaire, tous sont exacerbés par la tyrannie de l'ego et des schémas figés qu'il élabore à propos de notre rapport au monde. En renversant provisoirement cette emprise et en plongeant notre esprit dans un état de plasticité inhabituel (ce que Carhart-Harris appellerait un état de forte entropie), les psychédéliques, avec l'aide d'un bon thérapeute, nous donnent l'occasion de composer des histoires plus constructives sur notre moi et son rapport au monde, et qui sont susceptibles de perdurer.

Il s'agit là d'une forme de thérapie très différente de celles qui nous sont habituelles en Occident, car elle n'est pas uniquement chimique ni purement psychodynamique – elle ne néglige ni l'esprit ni le cerveau. La médecine occidentale est-elle prête à s'adapter à un modèle aussi radicalement nouveau – et pourtant ancestral – de la transformation mentale? En conduisant des patients, en toute sécurité, vers un état liminal occasionné par les psychédéliques, et en tirant partie de leur forte suggestibilité, Johnson reconnaît que les médecins et les chercheurs «agissent comme des chamans et les anciens».

«Quoi que nous fassions dans ce domaine, on est dans le registre du placebo. Mais un placebo monté sur turboréacteurs.»

* * *

L'idée de faire appel à un psychédélique pour traiter l'addiction n'est pas nouvelle. Les Amérindiens ont de tout temps utilisé le peyotl

dans le cadre de leurs rituels et comme traitement contre l'alcoolisme, un fléau dans les communautés autochtones depuis l'arrivée de l'homme blanc. À une réunion de l'Association américaine de psychiatrie en 1971, le psychiatre Karl Menninger a déclaré que «le peyotl n'est pas néfaste pour ces personnes [...]. Il est un meilleur antidote contre l'alcool que tout ce que les missionnaires, l'homme blanc, l'Association médicale américaine et les services de santé publique ont proposé⁵⁸».

Des milliers d'alcooliques ont été traités avec du LSD et d'autres psychédéliques au cours des années 1950 et 1960, mais il était jusqu'à récemment difficile de se faire une idée précise des résultats obtenus. Dans la province canadienne de la Saskatchewan, cette thérapie a même été jugée suffisamment efficace pour devenir l'une des procédures standards du traitement de l'alcoolisme. Les rapports cliniques étaient enthousiastes, mais la plupart des études étaient mal conçues ou mal contrôlées (ou ne l'étaient parfois pas du tout). Les résultats étaient particulièrement impressionnants lorsque les traitements étaient réalisés par des thérapeutes acquis à la cause (et plus encore lorsque ceux-ci avaient eux-mêmes pris du LSD), alors qu'ils étaient au contraire très mauvais quand la thérapie était menée par des chercheurs inexpérimentés qui administraient des doses énormes à leurs patients sans se soucier des conditions intérieures et extérieures.

Ce dossier a été un véritable fourre-tout de résultats épars jusqu'en 2012, date à laquelle a été publiée une méta-analyse combinant les données des six meilleures études randomisées et contrôlées réalisées au cours des années 1960 et 1970 (et portant sur un total de plus de cinq cents patients¹⁴). Cette analyse a établi qu'il existait

bien, d'un point de vue tant statistique que clinique, un «effet bénéfique appréciable sur l'abus d'alcool» dont la durée pouvait s'étendre jusqu'à six mois après l'ingestion d'une seule dose de LSD. «Compte tenu des preuves de l'effet bénéfique du LSD sur l'alcoolisme, ont conclu les auteurs, il est surprenant que ce traitement ait été si notablement négligé¹⁵.»

Depuis lors, la thérapie psychédélique appliquée à l'alcoolisme et à d'autres dépendances a connu un renouveau, modeste mais encourageant, dans les milieux scientifiques et clandestins⁵⁹. Dans une étude pilote réalisée en 2015 à l'Université du Nouveau-Mexique, dix alcooliques ont reçu de la psilocybine, en association avec une «thérapie de renforcement de la motivation», c'est-à-dire une forme de thérapie cognitivo-comportementale précisément conçue pour traiter les dépendances¹⁶. Appliquée seule, la psychothérapie n'a eu que peu d'effets sur leur consommation d'alcool; toutefois, celle-ci avait reculé de façon significative après la séance sous psilocybine, et ce changement s'est prolongé pendant les trente-six semaines qu'a duré le suivi. Michael Bogenschutz, le responsable de l'étude, a fait état d'une forte corrélation entre «l'intensité de l'expérience et l'effet observé» sur la consommation d'alcool. Ces résultats se sont révélés suffisamment encourageants pour justifier une étude de phase 2 beaucoup plus vaste, portant cette fois sur cent quatre-vingts volontaires; elle est actuellement en cours à NYU et menée conjointement par Bogenschutz, Stephen Ross et Jeffrey Guss.

«L'alcoolisme peut être interprété comme un trouble spirituel, m'a dit Ross à notre première rencontre, dans la salle de soins à NYU. Au fil du temps, vous perdez le lien avec tout ce qui vous entoure, sauf

l'alcool. La vie perd tout son sens. À la fin, rien d'autre n'est plus important que cette bouteille, pas même votre femme ni vos enfants. Vous êtes prêt à tout sacrifier pour l'alcool.»

C'est Ross qui, le premier, m'a raconté l'histoire de Bill W., le fondateur des AA, la façon dont celui-ci est devenu sobre après une expérience mystique sous belladone, ainsi que ses démarches, dans les années 1950, pour introduire le LSD dans la communauté. L'usage d'une drogue pour promouvoir la sobriété peut sembler illogique, voire complètement fou, mais ça l'est moins quand on considère la fiabilité des psychédéliques pour ce qui est de provoquer une révélation spirituelle, ainsi que la conviction centrale de la philosophie des AA selon laquelle, avant d'espérer guérir, l'alcoolique doit d'abord reconnaître son «impuissance». Les AA voient l'ego humain d'un mauvais œil et, tout comme la thérapie psychédélique, ils essaient de déplacer l'attention du malade de son moi vers une «puissance supérieure» et vers la communauté, dont le réconfort suscite un sentiment d'interdépendance.

Michael Bogenschutz m'a mis en contact avec une femme que je nommerai Terry McDaniels, une volontaire de son étude pilote sur l'alcoolisme au Nouveau-Mexique. J'ai été surpris de ce choix, car son histoire n'illustre pas la réussite complète que les chercheurs aiment à offrir aux journalistes. Je l'ai jointe par téléphone chez elle, dans le parc de maisons mobiles de la banlieue d'Albuquerque où elle habite et où elle vit grâce à une allocation pour handicap, à quelques caravanes de chez sa fille. Elle ne peut plus travailler depuis 1997, année où «[s]on ex-mari [l]'a tapé sur la tête avec une poêle en fonte. [Elle a] depuis de gros problèmes de mémoire».

McDaniels est née en 1954 et a eu une vie difficile depuis sa petite enfance, ses parents la laissant de longues heures sous la garde de frères et sœurs plus âgés qui la négligeaient. «Aujourd’hui encore, j’ai du mal à rire.» Elle m’a raconté qu’elle passait beaucoup de temps à ressasser des sentiments de regret, de colère, d’envie, de dégoût de soi et, surtout, une profonde culpabilité envers ses enfants. «Je me sens très mal de ne pas leur avoir donné la vie qu’ils auraient pu avoir si je n’avais pas bu. Je pense tout le temps à cette autre vie que j’aurais pu avoir.»

Quand je lui ai demandé depuis combien de temps elle ne buvait plus, sa réponse m’a surprise: elle n’avait pas arrêté. Sa dernière cuite remontait d’ailleurs à quelques semaines seulement, après que sa fille l’eut «blessée en [lui] réclamant de l’argent [qu’elle] lui [devait]». La beuverie n’avait toutefois duré que vingt-quatre heures et elle n’avait absorbé que de la bière et du vin; les années précédant sa séance sous psychédélique, elle se saoulait aux alcools forts pendant deux semaines et n’arrêtait de boire qu’après avoir perdu connaissance. Pour McDaniels, une cuite d’une journée une fois de temps en temps, c’était un progrès.

Elle a appris l’existence de l’essai clinique avec la psilocybine dans l’hebdomadaire local. Elle n’avait jusqu’alors jamais pris de drogues psychédéliques, mais elle était désespérée et prête à essayer quelque chose de nouveau. Elle avait plusieurs fois essayé d’arrêter de boire, que ce soit par des cures de désintoxication, de la psychothérapie, ou avec les AA, mais elle avait toujours fini par rechuter. Elle craignait que son traumatisme crânien ne l’empêche de participer à l’étude, mais cela n’a pas été le cas: elle a été acceptée, et cette séance a été l’occasion d’une expérience spirituelle intense.

La première partie du *trip* a été d'une noirceur insupportable: «J'ai vu mes enfants et j'ai pleuré sans m'arrêter, à cause de la vie qu'ils n'ont jamais eue.» Jusqu'au moment où l'expérience a pris un tour impressionnant et inspirant.

«J'ai vu Jésus sur sa croix. En fait, je ne voyais rien d'autre que sa tête et ses épaules et j'étais comme un petit enfant dans un hélicoptère minuscule tournant autour de sa tête. Mais il était sur la croix. Et il m'a d'une certaine façon recueillie entre ses mains, vous voyez, comme on réconforterait un enfant. J'ai senti mes épaules se délester d'un poids énorme, je me suis sentie totalement en paix. C'était magnifique.»

Elle pense que cette expérience lui a permis de s'accepter. «Je passe moins de temps à penser à ceux qui ont une vie meilleure que la mienne. Je me suis rendu compte que je n'étais pas quelqu'un de mauvais. J'ai vécu beaucoup de choses difficiles. Jésus a peut-être essayé de me dire que ce n'était pas grave, que ce genre de choses arrivait. Il a essayé de me réconforter.» Puis elle a ajouté: «Je lis la Bible tous les jours et je m'efforce de rester en contact avec Dieu.»

Selon McDaniels, elle s'en sort; tout n'est pas encore parfait, mais cela va un peu mieux. Cette expérience l'a aidée à réinventer sa façon de percevoir sa vie: «Je ne fais plus de tout une affaire personnelle, comme avant. Je m'accepte mieux, et ce n'est pas rien, car, pendant longtemps, je ne me suis pas aimée. Mais je ne suis pas quelqu'un de mauvais.»

Que la perception que l'on a de soi puisse ainsi évoluer, en l'absence de toute modification du milieu, m'a semblé à la fois prometteur et bouleversant. Cela m'a rappelé une expérience qu'ont évoquée plusieurs des chercheurs spécialistes des addictions que j'ai

interviewés: l'expérience dite du parc aux rats. Il est bien connu, chez ceux qui étudient les toxicodépendances, que des rats en cage auxquels on donne accès à diverses drogues vont rapidement devenir accros et préférer appuyer sur les petits leviers qui leur permettront d'obtenir une dose plutôt que sur ceux qui offrent de la nourriture, et ce souvent jusqu'à en mourir. Mais ce que l'on sait moins, c'est que, si la cage est «enrichie» de possibilités de jeu, d'interactions avec d'autres rats et d'exposition à la nature, ces mêmes rats vont ignorer complètement les drogues et ne jamais devenir dépendants. Cette expérience indique donc que la propension à l'addiction ne serait pas tant liée à la génétique ou à la chimie qu'à l'histoire et à l'environnement personnels de chacun.

Et c'est là qu'intervient une classe de composés chimiques qui ont le pouvoir de transformer notre perception de notre parcours et de notre environnement, aussi difficiles ou douloureux soient-ils. «Voyez-vous le monde comme une prison ou comme un terrain de jeu?» est la question clé que Matt Johnson tire de l'expérience du parc aux rats. Si l'addiction constitue un resserrement radical de notre perspective, de notre comportement et de notre répertoire émotionnel, alors le voyage psychédélique a le potentiel d'inverser la situation, de nous ouvrir à la possibilité d'une transformation en perturbant et en enrichissant notre environnement intérieur.

«Les participants sortent de cette expérience en voyant le monde un peu plus comme un terrain de jeu.»

* * *

Une «stupéfaction émerveillée⁶⁰». C'est ainsi que l'on pourrait décrire le plus adéquatement ce que les astronautes d'*Apollo* et les participants aux expériences sous psilocybine ont éprouvé, une

émotion humaine qui réconcilie peut-être les différentes interprétations psychologiques des spécialistes des psychédéliques que j'ai interviewés. C'est Peter Hendricks, un jeune psychologue à l'Université d'Alabama qui a mené un essai clinique avec la psilocybine pour le traitement de la cocaïnomanie, qui, le premier, m'a suggéré que l'expérience d'une telle émotion pouvait constituer la clé psychologique permettant d'expliquer la capacité des psychédéliques à modifier des comportements profondément ancrés.

«Les personnes aux prises avec des problèmes d'addiction savent qu'elles se nuisent à elle-mêmes – tant en ce qui concerne leur santé qu'en ce qui concerne leur carrière ou leur bien-être social –, mais elles ne perçoivent pas les dommages qu'elles causent aux autres.» L'addiction est, notamment, une forme radicale d'égoïsme. L'un des défis du traitement de la toxicodépendance est d'amener le patient à élargir sa propre perspective au-delà de son intérêt dévorant pour son addiction, c'est-à-dire le comportement qui en est venu à définir son identité ainsi que l'organisation de ses journées. Selon Hendricks, cette «stupéfaction émerveillée» possède cette capacité.

Hendricks a mentionné les travaux de recherche de Dacher Keltner, un psychologue à Berkeley qui se trouve être un ami proche. «Keltner pense que cette “stupéfaction émerveillée” est une émotion humaine fondamentale et qu'elle a évolué avec l'homme, car elle favorise un comportement altruiste. Nous sommes les descendants de ceux qui ont éprouvé cette émotion et qui l'ont trouvée merveilleuse, car il est avantageux pour une espèce d'avoir le sentiment de faire partie d'un ensemble beaucoup plus grand que soi.» Cette entité plus vaste pourrait être le collectif social, la nature dans son ensemble ou un monde spirituel, peu importe, mais

quelque chose de suffisamment imposant pour éclipser à la fois notre personne et nos petits intérêts personnels. «Cette émotion entraîne une perception de la “petitesse du moi” qui nous détourne de l’individu pour nous amener vers le groupe et le bien collectif.»

Le laboratoire de Keltner à Berkeley a imaginé une série d’expériences astucieuses qui ont démontré qu’après avoir éprouvé, même de façon modeste, cette forme d’émotion, comme lorsqu’on regarde des arbres géants, on est plus susceptible de venir en aide aux autres. (Dans le cadre de cette expérience, menée dans une plantation d’eucalyptus sur le campus de Berkeley, les participants ont passé une minute à regarder les arbres ou la façade d’un bâtiment voisin¹⁷. Un complice s’est ensuite dirigé vers les participants et a fait semblant de trébucher en éparpillant au sol les crayons qu’il transportait. Ceux qui avaient observé les arbres lui sont venus en aide plus spontanément que ceux qui avaient observé le bâtiment). Dans un autre test, l’équipe de Keltner a découvert que si l’on demandait à des volontaires de se dessiner avant d’avoir regardé des images impressionnantes de la nature et après, les autoportraits de la seconde série occupaient beaucoup moins d’espace sur la page¹⁸. Un tel émerveillement paraît donc un excellent remède contre l’égocentrisme.

«Nous avons maintenant à notre disposition un traitement pharmacologique capable de provoquer des expériences de stupeur intenses», a ajouté Hendricks. De l’émerveillement en pilule. Pour le toxicodépendant égocentrique, «se sentir appartenir à quelque chose de tellement plus vaste que soi et reconnecté aux autres peut constituer une sensation sublime». L’addiction déchire toujours le tissu social et familial. «Très souvent, ils en viennent à reconnaître le

mal qu'ils infligent non seulement à eux-mêmes, mais également à leurs proches. C'est souvent de cette perception renouvelée des liens et des responsabilités, ainsi que du sentiment positif d'être tout petit face à quelque chose de plus grand, que provient la motivation à changer.»

J'ai réalisé que le concept de «stupéfaction émerveillée» permettait de relier plusieurs des points recueillis au cours de mon périple dans le monde de la thérapie psychédélique. Difficile de savoir si ce concept est une cause ou un effet des transformations mentales qu'entraînent les psychédéliques, mais il figure, quoi qu'il en soit, en bonne place dans la phénoménologie de la conscience psychédélique, notamment dans l'expérience mystique, l'effet de vue d'ensemble, la transcendance de soi, l'enrichissement de notre environnement intérieur et même dans la genèse de nouvelles significations. Comme l'a écrit Keltner, la force écrasante et le mystère de l'émerveillement sont tels que l'expérience ne peut être aisément interprétée selon nos schémas de pensée habituels. En chamboulant ces cadres conceptuels, la «stupéfaction émerveillée» a le pouvoir de transformer notre esprit.

Troisième partie: la dépression

Quelque chose d'inattendu est survenu début 2017 lorsque Roland Griffiths et Stephen Ross ont présenté les résultats de leurs essais cliniques à la FDA dans le but d'obtenir l'autorisation de mener un essai de phase 3, plus ambitieux encore que le précédent, sur les effets de la psilocybine chez des patients atteints de cancer. Les experts de la FDA, impressionnés par ces données – et loin de se laisser décourager par les défis sans précédent que doit relever la

recherche sur les psychédéliques (procédures en double aveugle, association de la thérapie et des traitements, illégalité de la substance elle-même) –, ont, contre toute attente, surpris Griffiths et Ross en leur demandant d’être plus ambitieux encore dans leurs objectifs et d’investiguer l’usage de la psilocybine dans le contexte plus large – et plus urgent – de la dépression dans la population globale. Selon la FDA, les résultats obtenus étaient un «signal» suffisamment fort indiquant que la psilocybine pouvait soulager la dépression; il aurait été dommage de ne pas évaluer cette piste compte tenu de l’énormité du besoin et des limites des thérapies à disposition. Ross et Griffiths avaient délibérément fait le choix de limiter leur demande d’essais aux patients cancéreux, pensant qu’il serait ainsi plus facile d’obtenir l’autorisation d’expérimenter une substance illégale sur des personnes déjà gravement malades ou mourantes, et voilà que les autorités publiques leur demandaient maintenant de revoir leurs ambitions à la hausse. «C’était surréaliste», a répété Ross à deux reprises, encore abasourdi par ce qui s’était passé, en me faisant le compte rendu de cette réunion. (La FDA n’a souhaité ni confirmer ni infirmer ces informations, arguant qu’elle ne faisait aucun commentaire sur les médicaments en cours de développement ou faisant l’objet d’un examen réglementaire.)

Un événement similaire s’est produit en Europe en 2016 quand des chercheurs ont demandé à l’Agence européenne des médicaments (AEM) l’autorisation d’utiliser la psilocybine pour traiter l’anxiété et la dépression chez les patients atteints de maladies engageant leur pronostic vital. La «détresse existentielle» n’étant pas reconnue comme un trouble mental, ainsi que l’a rappelé l’organisme de contrôle, il ne fallait pas espérer que les systèmes de santé publique

les soutiennent dans leur démarche; mais puisqu'il existait suffisamment de signes indiquant que la psilocybine pouvait être utile dans le traitement de la dépression, pourquoi ne pas lancer un grand essai clinique multisite?

La réponse de l'AEM était motivée non seulement par les données issues de Johns Hopkins et de NYU, mais aussi par les résultats de la petite «étude de faisabilité» menée par Carhart-Harris dans le laboratoire de David Nutt à l'Imperial College sur le potentiel de la psilocybine pour le traitement de la dépression. Dans le cadre de cette étude, dont les premiers résultats ont paru en 2016 dans la revue *Lancet Psychiatry*, les chercheurs ont administré de la psilocybine à six hommes et six femmes souffrant de «dépression réfractaire aux traitements» – c'est-à-dire à des patients dont l'état n'avait pas connu d'amélioration après deux traitements¹⁹. Cette étude a été réalisée sans groupe témoin; les volontaires savaient donc qu'ils absorbaient de la psilocybine.

Une semaine plus tard, tous les participants ont montré un net recul de leurs symptômes; les deux tiers d'entre eux s'étaient même débarrassés de leur dépression, certains pour la première fois depuis des années. Trois mois plus tard, des améliorations notables persistaient chez sept des douze volontaires. L'étude a ensuite été élargie à vingt volontaires: après six mois, six d'entre eux étaient toujours en rémission, tandis que les autres avaient rechuté de façon plus ou moins importante, signe que le traitement devrait sans doute être reconduit. L'étude était d'envergure modeste et non randomisée, mais elle a démontré que, d'une part, la psilocybine était bien tolérée chez cette population et qu'aucun effet indésirable n'était à déplorer, et que, d'autre part, la plupart des sujets avaient constaté des

améliorations nettes et rapides⁶¹. L'AEM a été suffisamment impressionnée par ces résultats pour proposer le lancement d'un essai clinique de plus grande envergure sur la dépression résistante aux traitements, qui touche plus de huit cent mille personnes en Europe (sur un total d'environ quarante millions d'Européens souffrant de troubles dépressifs, selon l'Organisation mondiale de la santé).

Rosalind Watts était une jeune psychologue clinicienne qui travaillait pour le NHS britannique quand elle a lu dans le *New Yorker* un article à propos de la thérapie psychédélique⁶². L'idée qu'il était possible de guérir une maladie mentale plutôt que de simplement traiter ses symptômes l'a poussée à contacter Carhart-Harris, qui l'a associée à son étude sur la dépression, sa première incursion dans le domaine de la recherche clinique. Watts a guidé plusieurs séances et réalisé des entretiens qualitatifs avec tous les participants six mois après leur traitement afin de déterminer avec précision les effets de cette séance.

Les entretiens menés par Watts ont mis en évidence deux grandes tendances²⁰. La première est que les participants ont principalement décrit leur dépression comme un état de «déconnexion» avec les autres aussi bien qu'avec eux-mêmes, leurs sentiments, leurs convictions profonde, leurs valeurs spirituelles et la nature. Certains d'entre eux ont évoqué une «prison mentale», d'autres se sentaient «coincés» dans de perpétuelles boucles de ressassement, qu'ils assimilaient à des «embouteillages mentaux». Cela m'a rappelé l'hypothèse de Carhart-Harris, selon laquelle la dépression pourrait être le résultat d'une hyperactivité du réseau du mode par défaut – la zone du cerveau où le ressassement semble se produire.

Ces patients se sentaient également déconnectés de leurs sens. «Je regardais des orchidées, a dit l'un d'eux à Watts, et je comprenais sur un plan intellectuel qu'elles étaient belles, mais j'étais incapable de ressentir cette beauté.»

L'expérience sous psilocybine les avait pour la plupart extraits de leur prison, même si cet effet n'était que temporaire. Une des participantes m'a ainsi confié s'être sentie libérée de sa dépression pour la première fois depuis 1991, pendant le mois qui a suivi sa séance. D'autres ont décrit des expériences similaires:

«C'était comme des vacances hors des murs de mon cerveau. Je me suis senti libre, insouciant, ressourcé²¹.»

«Vous n'êtes plus noyé dans vos schémas de pensée; une chape de béton avait disparu.»

«Ça s'est passé comme avec un ordinateur... Je me suis dit: "Mon cerveau est en train d'être défragmenté, c'est génial!"»

«C'était comme allumer la lumière dans une maison plongée en permanence dans l'obscurité.»

Chez la plupart, les effets positifs de cette expérience ont perduré: «Mon esprit fonctionne différemment. Je ressasse beaucoup moins et mes pensées sont maintenant plus ordonnées, plus contextualisées.»

Plusieurs m'ont dit s'être reconnectés à leurs sens: «Ma vue n'était plus voilée, tout m'a soudain paru clair, lumineux, brillant. J'ai regardé des plantes et j'ai perçu leur beauté. Je ressens encore cet effet lorsque je contemple mes orchidées... c'est sans doute ce qui a duré le plus longtemps.»

Certains se sont reconnectés à eux-mêmes:

«J'ai ressenti de la tendresse envers moi-même.»

«J'ai l'impression d'être redevenu moi-même, celui que j'étais avant la dépression.»

Certains encore se sont reconnectés aux autres:

«Je discutais avec des inconnus. J'avais de longues conversations avec tous ceux que je croisais.»

«Je regardais les gens dans la rue et je me disais: "Nous sommes vraiment tous très intéressants!" Je me sentais en connexion avec chacun d'eux.»

Il en allait de même avec la nature:

«Avant, j'aimais la nature, maintenant, j'ai le sentiment d'en faire partie. Je la voyais comme quelque chose d'inerte, un objet, comme une télé ou une peinture. Mais nous en faisons tous partie, il n'y a pas de séparation ou de distinction, nous sommes la nature.»

«J'étais tout le monde, une unité, une seule vie avec six milliards de visages. Je demandais de l'amour et j'en donnais, je nageais dans l'océan et j'étais l'océan.»

La seconde tendance générale est un accès renouvelé à des émotions complexes que la dépression avait émoussées ou bloquées. Watts pense que le ressassement incessant du patient dépressif restreint son répertoire émotionnel. Dans d'autres cas, il tient volontairement ses émotions à distance, car les éprouver ou les ressentir est source de trop grandes souffrances.

Ce dernier cas est tout particulièrement vrai pour les traumatismes de l'enfance. Watts m'a mis en contact avec un homme de trente-neuf ans ayant participé à l'étude, un journaliste musical appelé Ian Rouiller, qui, comme sa sœur aînée, a été maltraité par son père quand il était enfant. Une fois adultes, ils ont tous deux porté plainte contre lui; il a purgé une peine de plusieurs années de prison, mais

cela n'a pas soulagé la dépression dont Ian a souffert pendant la majeure partie de sa vie.

«Je me souviens parfaitement du moment où ce nuage horrible s'est abattu sur moi. C'était dans la salle à manger d'un pub, le Fighting Cocks, à St. Albans. J'avais dix ans.» Les antidépresseurs l'ont aidé pendant un certain temps, mais «un pansement sur une plaie ne la guérit pas». La psilocybine lui a permis pour la première fois d'affronter cette douleur incessante – et son père. «Jusqu'alors, quand l'image de mon père me venait à l'esprit, j'essayais de la repousser. Mais pas cette fois.» Son guide lui avait conseillé de «foncer» vers tout ce qui pouvait lui sembler effrayant pendant son voyage.

«C'est ce que j'ai fait. Je l'ai regardé droit dans les yeux. Réussir à faire face au démon a vraiment été quelque chose d'important pour moi. Et il était bien là. Mais il avait la forme d'un cheval! Un cheval debout sur ses pattes de derrière, portant une tenue militaire, casqué et armé. C'était terrifiant, j'ai eu envie de penser à autre chose, mais je ne l'ai pas fait. Il fallait “foncer”. Alors j'ai regardé le cheval dans les yeux et je me suis immédiatement mis à rire, tellement il était ridicule.»

«C'est alors que ce qui avait commencé comme un *bad trip* s'est complètement transformé. J'avais maintenant accès à toutes sortes d'émotions, positives, négatives, peu importait. J'ai pensé aux réfugiés [syriens] à Calais et j'ai commencé à pleurer, j'ai vu que toute émotion était légitime, quelle qu'elle soit. Ne vouloir que le bonheur et le plaisir, que l'on considère en général comme les seules bonnes émotions, n'est pas une solution; j'acceptais aussi les pensées négatives. C'est normal, c'est la vie. Essayer de résister aux émotions

ne faisait que les amplifier. Une fois que j'ai eu atteint cet état, tout a été magnifique – j'ai éprouvé une profonde satisfaction. J'ai été submergé par le sentiment que tout et tout le monde étaient dignes d'amour, et que je l'étais moi aussi.»

Ian a pu profiter d'un répit de plusieurs mois, et d'une nouvelle perspective de vie – quelque chose qu'aucun antidépresseur ne lui avait jamais procuré. «J'avais dézoomé, comme avec Google Earth», a-t-il dit à Watts au cours de son entretien, six mois plus tard. Pendant les semaines qui ont suivi sa séance, «j'ai été complètement en phase avec moi-même et connecté au vivant et à l'univers entier». Au bout d'un moment, la vue d'ensemble s'est estompée, et il a recommencé à prendre des antidépresseurs.

«L'éclat, la lumière de la vie et de l'existence que j'avais retrouvées pendant les semaines qui ont suivi l'essai a progressivement disparu, m'a-t-il écrit un an plus tard. Ce que j'ai vécu pendant cette expérience ne m'a toutefois pas quitté et je ne l'oublierai jamais, même si j'ai plutôt l'impression aujourd'hui que ce ne sont que des idées²².» Il a cependant précisé qu'il allait mieux qu'avant, qu'il avait réussi à conserver un emploi, mais que sa dépression était de retour. Il aimerait pouvoir bénéficier d'une nouvelle séance sous psilocybine à l'Imperial College, mais ce n'est pas envisageable actuellement; à défaut, il médite parfois et se repasse la musique de sa séance. «Ça m'aide à revivre ce moment.»

Plus de la moitié des participants à cette étude sont par la suite retombés dans la dépression. Il semble donc que la thérapie psychédélique appliquée à la dépression, si elle s'avérait pertinente et venait à être homologuée, ne pourrait se limiter à une seule et unique séance. Les personnes en question ont toutefois jugé précieux ce

répit temporaire, car il leur avait rappelé qu'une autre façon d'être était possible et qu'il valait la peine d'essayer d'y parvenir. Tout comme le traitement à l'électrochoc auquel elle ressemble à certains égards, la thérapie psychédélique est un choc auquel on soumet le système – un «redémarrage» ou une «défragmentation» – et il peut être nécessaire de le répéter de temps à autre (pour autant que les résultats demeurent positifs). Le potentiel de cette thérapie est, quoi qu'il en soit, jugé encourageant par les pouvoirs publics, les chercheurs et une grande partie des professionnels de santé.

«Je pense que cela pourrait révolutionner les soins de santé mentale», m'a dit Watts. Une conviction partagée par tous les autres spécialistes des psychédéliques avec lesquels j'ai discuté.

* * *

«Si, pour guérir une maladie, on vous propose tout un tas de remèdes, c'est que la maladie est incurable», a écrit Anton Tchekhov, qui était tout autant médecin qu'écrivain. Mais l'inverse est-il vrai? Que penser d'un remède unique qui pourrait traiter plusieurs maladies? Comment la thérapie psychédélique est-elle en mesure de soulager des troubles aussi divers que la dépression, l'addiction, l'anxiété chez les cancéreux et même les troubles obsessionnels-compulsifs (pour lesquels une étude encourageante a été menée²³) et ceux du comportement alimentaire (que Johns Hopkins prévoit maintenant étudier)?

Gardons à l'esprit que la recherche sur les psychédéliques s'est depuis toujours caractérisée par un emballement se situant aux limites du rationnel et que l'idée même que ces molécules puissent constituer une panacée est au moins aussi vieille que Timothy Leary lui-même. Il est donc tout à fait possible que l'enthousiasme actuel

cède prochainement la place à une évaluation plus modeste de leur potentiel; les nouveaux traitements paraissent toujours extraordinaires et prometteurs au départ. Les premières études sont généralement réalisées auprès de petits échantillons, et les chercheurs (souvent eux-mêmes à l'origine de biais reliés à la recherche d'un effet) peuvent à ce stade se permettre de sélectionner les participants les plus susceptibles de répondre au traitement. Peu nombreux, ceux-ci bénéficient de soins et d'une attention particuliers de la part de thérapeutes dévoués, bien formés, mais tout autant entachés d'un biais découlant de l'effet d'attente. On sait maintenant que l'effet placebo est très prononcé lorsque le médicament est nouveau, mais qu'il tend à s'estomper avec le temps (c'est notamment le cas des antidépresseurs, qui ne sont plus aussi efficaces aujourd'hui que lors de leur mise sur le marché, dans les années 1980). Aucune de ces thérapies psychédéliques n'a encore fait ses preuves dans le cadre d'études sur de grands échantillons de population. Les succès rapportés jusqu'à présent doivent donc être considérés comme des signes prometteurs qui ont émergé du bruit des données brutes plutôt que comme des preuves irréfutables de guérison.

Que les psychédéliques soient à l'origine de tels signaux et dans des contextes si différents est cependant encourageant. Si un remède unique est prescrit pour traiter plusieurs maladies, pour paraphraser Tchekhov, alors cela laisse entendre que ces troubles ont plus de similarités qu'on ne le pense. Si une thérapie sous-tend une théorie implicite sur le trouble qu'elle est supposée traiter, quelle conclusion tirer du fait que la thérapie psychédélique semble remédier à

plusieurs d'entre eux? Quels sont leurs points communs? Qu'en est-il d'ailleurs des maladies mentales dans leur ensemble?

J'ai posé la question à Tom Insel, un ancien responsable du NIMH. «Ça ne me surprend pas du tout» qu'un même traitement montre des signes prometteurs pour plusieurs troubles différents. D'après lui, le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM), qui en est maintenant à sa cinquième édition, trace des lignes quelque peu arbitraires entre les troubles mentaux, lignes qui évoluent à chaque nouvelle édition.

«Les catégories du DSM ne sont pas représentatives de la réalité», estime Insel. La raison principale de leur existence est qu'elles sont utiles pour les assureurs. «Ces troubles constituent bien plus une sorte de continuum que ne veut le reconnaître le DSM.» Comme il le précise, les ISRS, quand ils agissent, sont utiles pour traiter, en plus de la dépression, un large éventail de problèmes, incluant l'anxiété et le trouble obsessionnel-compulsif, ce qui suggère l'existence d'un mécanisme sous-jacent commun à tous ces troubles.

Dans son livre *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (*Le Diable intérieur: anatomie de la dépression*), Andrew Solomon décrit le lien entre addiction et dépression, souvent concomitantes, ainsi qu'entre dépression et anxiété. Il cite un spécialiste de l'anxiété qui suggère de considérer ces deux troubles comme de «faux jumeaux»: «La dépression est une réaction à une perte passée et l'anxiété à une perte future²⁴.» Toutes deux sont symptomatiques d'un esprit prisonnier du ressassement, dans un cas attaché au passé, dans l'autre inquiet de l'avenir. Seule la temporalité les distingue.

Quelques chercheurs tentent actuellement de concevoir une théorie unifiée de la maladie mentale, bien que leur humilité leur interdise de la désigner comme telle. David Kessler, médecin et ancien directeur de la FDA, a publié un ouvrage intitulé *Capture: Unraveling the Mystery of Mental Suffering* (Capture: déchiffrer le mystère de la souffrance mentale), qui plaide en faveur d'une telle approche. «Capture» est le terme par lequel il désigne le mécanisme commun sous-jacent des addictions, de la dépression, de l'anxiété, des manies et des obsessions. Selon lui, tous ces troubles sont le résultat d'habitudes mentales acquises et de comportements négatifs, qui détournent notre attention et nous enferment dans des boucles d'introspection. «Ce qui a commencé comme un plaisir devient un besoin; ce qui était de la mauvaise humeur devient une autocritique permanente; ce qui était un désagrément se transforme en persécution» au cours d'un processus qu'il définit comme une forme d'«apprentissage inversé²⁵». «Chaque fois que nous réagissons [à un stimulus], nous renforçons les circuits neuronaux qui nous poussent à répéter» les mêmes pensées ou les mêmes comportements destructeurs.

Les recherches scientifiques sur les psychédéliques peuvent-elles contribuer au développement d'une théorie unifiée des maladies mentales – ou, tout au moins, de certaines d'entre elles? La plupart des spécialistes du domaine – de Robin Carhart-Harris à Roland Griffiths, en passant par Matthew Johnson et Jeffrey Guss – sont convaincus que les psychédéliques agissent sur certains mécanismes complexes du cerveau et de l'esprit qui pourraient expliquer un grand nombre de troubles mentaux et comportementaux, ainsi que, peut-être, beaucoup de plus petits problèmes.

La solution pourrait être aussi simple qu'un «redémarrage mental» – la commande biologique «Ctrl-Alt-Suppr» de Johnson – qui imprimerait au cerveau la secousse nécessaire pour l'extraire de ses schémas destructeurs (comme la «capture» de Kessler), facilitant ainsi l'implantation de nouveaux modèles de pensée. Il se pourrait, comme l'a avancé Franz Vollenweider, que les psychédéliques augmentent la neuroplasticité²⁶. La myriade de nouvelles connexions qui apparaissent dans le cerveau au cours de l'expérience psychédélique, comme en témoignent les imageries cérébrales réalisées à l'Imperial College, et la désintégration d'anciennes connexions très fréquentées, servent peut-être simplement à «secouer la boule à neige», pour reprendre l'expression de Carhart-Harris, de façon à permettre la mise en place de nouvelles voies.

Mendel Kaelen, un postdoctorant néerlandais qui travaille au laboratoire de l'Imperial College, porte plus loin la métaphore de la neige: «Imaginez que le cerveau soit une colline recouverte de neige et que nos pensées soient des luges dévalant cette pente. Au fur et à mesure que les luges descendent les unes après les autres, un petit nombre de pistes principales sont tracées. Chaque fois qu'une nouvelle luge descendra, elle sera alors attirée par les pistes préexistantes, presque comme par un aimant.» Ces pistes principales représentent les connexions neuronales les plus fréquentées de notre cerveau, dont beaucoup transitent par le réseau du mode par défaut. «Avec le temps, il devient de plus en plus difficile de descendre la colline par une autre piste ou dans une autre direction.

«C'est comme si les psychédéliques damaient provisoirement la pente. Les pistes les plus marquées disparaissent, et la luge peut alors aller dans d'autres directions, explorer de nouveaux paysages

et, littéralement, tracer de nouveaux chemins.» Quand la neige est fraîche, l'esprit est très impressionnable et la moindre impulsion – une chanson, une intention ou la suggestion d'un thérapeute – peut avoir un effet radical sur la direction choisie.

La théorie du cerveau entropique de Robin Carhart-Harris est donc une systématisation prometteuse de cette idée générale, et la première ébauche de ce que pourrait être une théorie unifiée de la maladie mentale, qui expliquerait les trois troubles que nous avons examinés dans ce chapitre. D'après Carhart-Harris, un cerveau heureux est un cerveau souple et flexible; la dépression, l'anxiété, l'obsession et les envies irrésistibles liées à l'addiction sont les manifestations d'un cerveau excessivement rigide ou figé dans ses voies de communication et ses connexions – un cerveau trop ordonné pour se laisser vivre. Dans le spectre allant de l'ordre extrême à l'entropie excessive qu'il a proposé dans son article sur l'entropie, la dépression, l'addiction et les troubles obsessionnels se trouvent tous du côté d'un cerveau trop ordonné (la psychose, quant à elle, est du côté de l'entropie, ce qui explique pourquoi elle ne répond probablement pas à la thérapie psychédélique).

L'intérêt thérapeutique des psychédéliques réside selon lui dans leur capacité à augmenter provisoirement l'entropie dans le cerveau inflexible, de manière à pousser le système hors de ses schémas par défaut. Carhart-Harris utilise la métaphore du recuit, un terme d'usage en métallurgie: les psychédéliques injectent de l'énergie dans le système, ce qui lui donne la flexibilité nécessaire pour qu'il puisse se plier, et donc changer. Les chercheurs de Johns Hopkins ont recours à une métaphore similaire pour expliquer le même principe: la thérapie psychédélique ouvre un intervalle de temps pendant

lequel la plasticité cérébrale est maximale, permettant, avec un encadrement approprié, d'acquérir de nouveaux schémas mentaux et comportementaux.

Toutes ces métaphores de l'activité cérébrale ne sont que ce qu'elles sont: des métaphores, et non une description exacte de la réalité. Il n'en reste pas moins que les images de cerveaux sous psychédélique réalisées à l'Imperial College (et depuis reproduites dans plusieurs autres laboratoires, non seulement avec de la psilocybine, mais aussi du LSD et de l'ayahuasca) ont mis en évidence des changements mesurables qui confirment ces métaphores. Les modifications de l'activité et des connexions dans le MPD une fois sous psychédélique laissent entendre notamment qu'il est possible d'associer notre ressenti de certaines souffrances mentales à quelque chose d'observable – et de modifiable – dans le cerveau. Si le MPD joue effectivement le rôle que les chercheurs lui attribuent, alors une intervention sur ce réseau pourrait soulager plusieurs formes de troubles mentaux, y compris ceux qui intéressent les scientifiques engagés dans le domaine psychédélique.

La plupart des volontaires avec lesquels j'ai discuté, qu'ils soient en fin de vie, accros ou dépressifs, m'ont décrit leur impression d'être «coincés» mentalement, de se trouver piégés dans des processus de ressassement dont ils ne parvenaient pas à se défaire. Ils se disaient «prisonniers d'eux-mêmes», évoquaient des spirales d'introspection obsessionnelle les isolant des autres, de la nature, de ce qu'ils étaient autrefois ou de l'instant présent. Toutes ces pensées et ces émotions sont peut-être la conséquence d'un MPD hyperactif, qui relie étroitement un ensemble de structures cérébrales impliquées dans le ressassement, la pensée autoréférentielle et la métacognition

(réfléchir à la réflexion). Il est donc raisonnable d'imaginer qu'en apaisant le réseau cérébral responsable de l'introspection, et de l'introspection sur l'introspection, il soit possible de s'extraire de cette piste, ou de l'effacer de la neige.

Le réseau du mode par défaut semble être le siège non seulement de l'ego, ou du moi, mais aussi de la faculté mentale à voyager dans le temps. L'un et l'autre sont, bien sûr, étroitement liés: sans la capacité de nous souvenir de notre passé et d'imaginer notre avenir, la notion d'un moi cohérent est difficilement envisageable. Nous nous définissons par rapport à notre histoire personnelle et nos objectifs futurs (il suffit de pratiquer la méditation pour s'en rendre compte: lorsqu'on parvient à ne plus penser au passé et à l'avenir et à se fondre dans le présent, le moi semble disparaître). Le voyage mental dans le temps nous éloigne constamment de la frontière de l'instant présent. Ce mécanisme présente un intérêt adaptatif: il nous permet de tirer des leçons du passé et de planifier l'avenir. Mais quand le voyage dans le temps devient obsessionnel, il se transforme en un ressassement axé sur le passé (dépression) ou le futur (anxiété). L'addiction semble également impliquer un voyage dans le temps devenu incontrôlable. Le toxicomane organise son temps en fonction de sa dépendance: *À quand remonte ma dernière dose et quand pourrai-je avoir la prochaine?*

Il n'est pas évident de conclure de tout cela que le MPD est le siège du moi, d'autant moins si l'on considère que le moi pourrait ne pas être une réalité. Tout ce que l'on peut dire est qu'il existe un ensemble d'opérations mentales associées au moi (comme le voyage dans le temps) et que certaines d'entre elles semblent loger dans les structures du MPD.

L'imagerie cérébrale a localisé dans le réseau du mode par défaut (et plus précisément dans le cortex cingulaire postérieur) un autre type d'activité mentale: le travail réalisé par le moi dit autobiographique, ou expérientiel, c'est-à-dire l'opération mentale dont découlent les récits qui relient notre «je» au monde et qui contribuent ainsi à nous définir. *«Voilà qui je suis», «je ne mérite pas d'être aimé», «je suis le genre de personne qui n'a pas la volonté de mettre fin à cette dépendance»*: s'attacher outre mesure à ces récits, les considérer comme des vérités strictes sur nous-mêmes plutôt que comme des histoires sujettes à révision contribue fortement à l'addiction, à la dépression et à l'anxiété. La thérapie psychédélique semble affaiblir l'emprise de ces récits, peut-être en désintégrant provisoirement les zones du MPD où ces substances agissent.

Vient ensuite l'ego, sans doute la création la plus extraordinaire du réseau du mode par défaut, qui s'efforce de nous défendre contre les menaces internes et externes. Quand tout fonctionne bien, l'ego maintient l'organisme sur la bonne voie et l'aide à atteindre ses objectifs et à subvenir à ses besoins, notamment en matière de survie et de reproduction. Pour résumer, il fait en sorte que le boulot soit accompli. Mais il est aussi fondamentalement conservateur: «L'ego nous maintient dans nos sillons», comme le rappelle Matt Johnson. Pour le meilleur et parfois pour le pire. L'ego peut devenir tyrannique et retourner ses formidables pouvoirs contre nous⁶³. Voilà peut-être le lien qui unit les diverses formes de troubles mentaux que la thérapie psychédélique semble en mesure de résoudre: tous présentent un ego désordonné – tyrannique, punitif ou mal orienté⁶⁴.

Dans une allocution prononcée à une cérémonie de remise des diplômes, trois ans avant son suicide, David Foster Wallace a demandé à l'assistance de «repenser au vieux cliché selon lequel “l'esprit est un excellent serviteur, mais un très mauvais maître”. Ce lieu commun paraît, comme tant d'autres, boiteux et sans intérêt, mais il exprime en réalité une grande et terrible vérité», ajoutant: «Ce n'est aucunement un hasard si les adultes qui se suicident avec une arme à feu se tirent presque toujours dans la tête. Ils tirent sur le mauvais maître²⁷.»

* * *

Parmi tous les effets phénoménologiques rapportés par ceux qui ont fait l'expérience des psychédéliques, la dissolution de l'ego me semble de loin le plus important et le plus thérapeutique. Les chercheurs que j'ai interrogés ne s'entendent pas sur la terminologie, mais quand on analyse leurs métaphores et leur vocabulaire – qu'il soit spirituel, humaniste, psychanalytique ou neurologique –, c'est finalement la perte de l'ego ou du moi (ce que Carl Jung a appelé la «mort psychique») qui, selon eux, est le moteur psychologique essentiel de l'expérience. C'est ce qui nous permet d'accéder à l'expérience mystique, à la répétition de la mort, à l'effet de vue d'ensemble, à la notion de redémarrage mental, à la création de nouvelles significations et à la «stupéfaction émerveillée».

Prenons le cas de l'expérience mystique: la sensation de transcendance, du sacré, de conscience unitive, d'infini et de félicité rapportée par les volontaires peut être expliquée comme ce que peut ressentir un esprit quand sa perception d'être, ou de posséder, un moi individuel disparaît soudainement.

Est-il étonnant que nous ayons l'impression de ne faire qu'un avec l'univers lorsque les frontières entre le moi et le monde, là où patrouille habituellement l'ego, s'effacent tout à coup? Générateurs de sens, nos esprits s'efforcent alors de trouver de nouvelles histoires pour expliquer ce qui leur arrive. Certaines d'entre elles nous apparaissent comme surnaturelles ou «spirituelles», ne serait-ce que parce que les phénomènes sont si extraordinaires qu'il n'est pas facile de les expliquer selon nos catégories conceptuelles habituelles. Le cerveau prédictif reçoit tellement de messages d'erreur qu'il est contraint d'élaborer de nouvelles interprétations extravagantes d'une expérience qui dépasse de loin sa capacité de compréhension.

Que la plus fabuleuse de ces histoires constitue une régression vers la pensée magique, comme le pensait Freud, ou, au contraire, un accès à des royaumes transpersonnels tels que l'«Esprit en Général», comme le soutenait Huxley, n'est finalement qu'une question d'interprétation. Qui est, de toute façon, en mesure de l'affirmer avec certitude? La dissolution ou l'atténuation du moi semble, quoi qu'il en soit, rendre tout un chacun plus «spirituel», peu importe la définition donnée à ce mot, et ainsi plus heureux.

L'antonyme usuel du mot «spirituel» est «matériel». C'est du moins ce que je croyais lorsque j'ai entrepris cette enquête; tout ce qui s'approchait de la spiritualité relevait, d'après moi, de la métaphysique. J'ai maintenant tendance à penser qu'un antonyme de «spirituel» plus approprié et plus utile pourrait être «égocentrisme». Le Moi et l'Esprit sont les deux opposés d'un même spectre, qui n'a nul besoin d'interprétation ésotérique pour que l'on en comprenne le sens. Il est tout à fait valable ici, sur terre. Quand l'ego se dissout, il en va de même d'une conception limitée de nous-

mêmes, ainsi que de nos intérêts personnels. Ce qui émerge à sa place, c'est invariablement une idée plus vaste, plus ouverte et plus altruiste – c'est-à-dire plus spirituelle – de ce qui compte vraiment dans la vie. Une idée dans laquelle un nouveau sens de la connexion, ou de l'amour, quelle que soit la définition qu'on lui donne, occupe une place prépondérante.

«Le voyage psychédélique ne vous apportera pas forcément ce que vous voulez, comme me l'a dit plus d'un guide, mais ce dont vous avez besoin.» Je crois que cela a été vrai pour moi. Mon voyage n'a peut-être rien eu à voir avec celui que j'escomptais, mais ce qui est évident, c'est qu'il a fait mon éducation spirituelle.

Coda: À la rencontre de mon mode par défaut

J'ai eu l'occasion – cette fois de façon non pharmacologique – de voir à quoi ressemblait mon propre MPD, après avoir interviewé Judson Brewer, le psychiatre et chercheur en neurosciences qui étudie le cerveau de méditants. Comme vous vous en souvenez, c'est lui qui a découvert que le cerveau d'un méditant expérimenté ressemblait à celui d'une personne sous psilocybine: la méditation et la molécule réduisent toutes les deux considérablement l'activité du réseau du mode par défaut.

Brewer m'a invité à lui rendre visite dans son laboratoire au Center for Mindfulness, à la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, à Worcester, afin de faire quelques expériences sur mon propre MPD. Son laboratoire a mis au point un outil permettant aux chercheurs (et à leurs volontaires) d'observer en temps réel l'activité de l'une des principales structures cérébrales du MPD: le cortex cingulaire postérieur (CCP).

J'ai, jusqu'à présent, essayé de vous épargner les noms et les fonctions des zones spécifiques du cerveau, mais il me faut toutefois décrire celle-ci un peu plus en détail. Le CCP est un nœud situé au centre du réseau du mode par défaut et intervient dans les processus mentaux autoréférentiels. Il se trouve au milieu du cerveau et relie le cortex préfrontal (siège des fonctions exécutives, où nous planifions et exerçons notre volonté) aux centres de la mémoire et des émotions, situés dans l'hippocampe. On estime que le CCP pourrait être le siège du moi expérientiel, ou narratif; il semble générer les récits qui relient ce qui nous arrive à la perception que nous avons de nous-mêmes. Brewer pense que ce processus particulier pourrait, en cas de dysfonctionnement, être à l'origine de plusieurs formes de souffrance mentale, comme l'addiction.

D'après lui, l'activité dans le CCP est moins liée à nos pensées et à nos sentiments qu'à «la façon dont nous nous *associons* à nos pensées et à nos sentiments²⁸». C'est là que nous sommes «pris dans les tiraillements de notre expérience» (un comportement particulièrement marqué chez le toxicodépendant: «Avoir des envies est une chose, souligne Brewer, mais en être prisonnier en est une autre.»). Si nous faisons une affaire personnelle de quelque chose qui nous arrive, c'est le CCP qui accomplit (égoïstement) ce qu'il a à accomplir. À en croire la description de Brewer, les neurosciences auraient donc trouvé la zone du cerveau du «Bon, maintenant, assez parlé de vous».

Les bouddhistes pensent que l'attachement est à la source de toutes les formes de souffrance mentale; si les neurosciences ont raison, nombre de ces souffrances sont ancrées dans le CCP, où elles sont nourries et entretenues. D'après Brewer, en diminuant l'activité

du CCP, que ce soit par la méditation ou par les psychédéliques, nous pouvons apprendre à «cohabiter avec nos pensées et nos envies, sans en devenir prisonniers». Parvenir à se détacher de nos pensées, de nos sentiments et de nos désirs est précisément ce que professe le bouddhisme (tout comme d'autres traditions anciennes) comme moyen le plus sûr de nous affranchir des souffrances humaines.

Brewer m'a emmené dans une petite pièce sombre où une chaise confortable faisait face à un écran d'ordinateur. L'une de ses assistantes a apporté un dispositif consistant en un bonnet de bain en caoutchouc rouge équipé de cent vingt-huit capteurs reliés chacun à un câble et disposés sur toute sa surface à une distance régulière d'un centimètre. Après avoir soigneusement ajusté le bonnet sur ma tête, elle a déposé une noisette de gel conducteur sous chacune des cent vingt-huit électrodes afin de permettre aux faibles signaux électriques émanant des profondeurs de mon cerveau de traverser mon cuir chevelu. Brewer m'a pris en photo avec mon téléphone portable: j'avais la tête de quelqu'un coiffé d'une jungle de dreadlocks high-tech.

Pour calibrer le niveau de référence de mon CCP, Brewer a projeté sur l'écran une série d'adjectifs – «courageux», «crapule», «patriote», «impulsif», etc. La lecture de la liste ne suffisant pas à elle seule pour activer le CCP, il m'a demandé de réfléchir en quoi ces adjectifs s'appliquaient ou non à moi. En d'autres termes, il m'a demandé de *me sentir visé*. C'est précisément le processus de pensée pour lequel le CCP existe: relier des pensées et des expériences à notre perception de nous-mêmes.

Après avoir établi une base de référence, Brewer, installé dans une autre pièce, m'a guidé au travers d'une série d'exercices pour

déterminer si je pouvais moduler l'activité de mon CCP en fonction de mes pensées. À la fin de chacune de ces séries de quelques minutes, il projetait sur l'écran, par intervalles de dix secondes, un graphique en barres où la longueur de chacune indiquait dans quelle mesure l'activité dans mon CCP avait été supérieure ou inférieure au niveau de référence. J'avais également la possibilité de suivre les fluctuations de mon CCP selon des sons ascendants ou descendants émis depuis un autre écran, mais cela m'empêchait de me concentrer.

J'ai tenté de méditer, une habitude prise dès le début de mon incursion dans la science et la pratique de la conscience psychédélique. Une brève méditation quotidienne était devenue pour moi le moyen de rester en contact avec le type de pensées que j'avais eu sous psychédélique. J'ai découvert que mes *trips* m'avaient facilité l'accès à un état mental apaisé, qui m'était auparavant inconnu. J'ai fermé les yeux et commencé à me concentrer sur ma respiration. Je n'avais jusqu'alors jamais médité devant d'autres personnes et je me suis senti mal à l'aise. Lorsque Brewer a affiché le graphique sur l'écran, j'ai pu constater que j'étais malgré tout parvenu à apaiser mon CCP – pas de façon nette, mais la plupart des barres étaient toutefois descendues sous la ligne de base. Le graphique était cependant légèrement irrégulier, car plusieurs barres dépassaient le niveau de référence. Brewer m'a expliqué que cela se passait ainsi quand la méditation demandait un tel effort que l'on en devenait conscient. C'était là, en noir sur blanc à l'écran: le graphique de mon effort et de mon autocritique.

Brewer m'a ensuite demandé de méditer sur le thème de l'«amour bienveillant». Ce qui implique que vous fermez les yeux et vous vous

concentriez sur des pensées chaleureuses et charitables, d'abord envers vous-même, puis envers vos proches, et enfin, envers tous ceux que vous ne connaissez pas – l'humanité dans son ensemble. Les barres sont tombées bien en dessous de la ligne de référence, plus encore qu'auparavant. J'avais réussi (une pensée d'autosatisfaction qui a sans doute tiré l'une des barres vers le haut)!

Pour la dernière série, j'ai dit à Brewer que je voulais tester une idée d'exercice mental, mais sans lui préciser de quoi il s'agissait. J'ai fermé les yeux et essayé de me représenter des scènes vécues au cours de mes voyages psychédéliques. Celle qui m'est venue en premier à l'esprit a été un paysage bucolique, un joli patchwork légèrement vallonné de champs, de forêts et d'étangs, au-dessus duquel se trouvait une sorte de cadre en acier, gigantesque et rectangulaire. La structure, creuse et haute de plusieurs étages, ressemblait à une sorte de pylône électrique ou à quelque chose qu'un enfant aurait pu construire en Meccano – mon jouet préféré quand j'étais enfant. Selon la logique étrange de l'expérience psychédélique, j'avais eu clairement conscience, sur le coup, que cette structure symbolisait mon ego et le paysage, je présume, le reste de ma personne.

Cette description donne peut-être l'impression d'une structure menaçante, planant comme un ovni, mais le registre émotionnel de l'image était plutôt anodin. La structure était vide et sans fonction, et elle avait perdu son contact avec le sol – donc avec moi. La scène m'avait donné une sorte de vue d'ensemble: *voici ton ego*, solide, gris, vide et en suspension, comme un pylône sans amarres. La scène aurait été tellement plus belle s'il ne s'était pas trouvé là. L'expression «jeu d'enfant» m'a alors traversé l'esprit: la structure

n'était rien de plus qu'un jouet, qu'un enfant pouvait assembler et démonter à volonté. Pendant mon *trip*, la structure surplombait la scène et projetait une ombre légère sur le paysage, mais maintenant que je m'en souvenais, je pouvais l'imaginer en train de s'éloigner pour me laisser... simplement être.

Qui sait quels types de signaux électriques se sont échappés de mon MPD pendant cette rêverie, ou d'ailleurs ce que cette image symbolisait. Vous venez de lire ce chapitre, vous savez donc que j'ai beaucoup réfléchi à l'ego et à ses insatisfactions. Et voilà que j'étais maintenant devenu capable de parfaitement visualiser certaines de mes pensées. J'avais ainsi réussi à me détacher de mon ego, du moins par l'imagination, ce que je n'aurais jamais cru possible avant les psychédéliques. Ne faisons-nous qu'un avec notre ego? Que reste-t-il de nous quand celui-ci disparaît? Les réponses apportées par les psychédéliques et la méditation sont les mêmes: *Non!* pour la première question et *Plus qu'assez!* pour la seconde. Y compris ce joli paysage mental, qui est devenu plus beau encore quand j'ai laissé s'envoler cette structure d'acier ridicule, qui a emporté son ombre avec elle.

Un bip sonore a indiqué que l'exercice était maintenant terminé. La voix de Brewer a résonné dans les haut-parleurs: «Bon sang, mais à quoi pensiez-vous?» J'étais semble-t-il tombé bien en dessous de la ligne de base. Je lui ai résumé ce qui venait de se produire, et il a semblé enthousiasmé par l'idée que le simple souvenir d'une expérience psychédélique puisse en quelque sorte reproduire ce qui se passe dans le cerveau pendant l'expérience elle-même. Peut-être était-ce ce qui s'était passé. Où peut-être était-ce la teneur particulière de l'image, cette simple idée de dire adieu à mon ego, de

le regarder flotter comme une montgolfière, qui avait eu le pouvoir de faire taire mon réseau du mode par défaut.

Brewer a commencé à émettre des hypothèses. C'est à peu près tout ce que la science nous propose à ce stade: des intuitions, des théories et tant d'autres expériences à réaliser. Nous avons beaucoup d'indices, beaucoup plus qu'avant la renaissance de la science psychédélique, mais il reste encore tellement de chemin à parcourir avant de comprendre précisément ce qui se passe dans la conscience quand nous la modifions au moyen d'une molécule ou de la méditation. En observant les barres du graphique, ces hiéroglyphes rudimentaires de la pensée psychédélique, j'avais le sentiment de me trouver à la frontière d'un territoire immense et inexploré, devant lequel je plissais les yeux dans l'espoir d'apercevoir au lointain quelque chose de merveilleux.

[51](#) Comme c'est le cas de nombreux médicaments, les antidépresseurs ISRS introduits dans les années 1980 étaient beaucoup plus efficaces à leurs débuts, probablement en raison d'un effet placebo. Aujourd'hui, leur efficacité n'est que légèrement supérieure à celle d'un placebo.

[52](#) D'un point de vue statistique, l'«ampleur de l'effet» de ces résultats – égale ou supérieure à 1,0 pour l'essentiel des indicateurs de résultats utilisés dans les deux études – est remarquable dans le cadre d'un traitement psychiatrique. Par comparaison, dans les premiers essais cliniques menés sur les antidépresseurs ISRS, l'ampleur de l'effet n'était que de 0,3 – ce qui a suffi à leur homologation.

[53](#) Quelques voix critiques s'élèvent. Dans deux billets publiés dans le blogue de la Bibliothèque scientifique publique (Public Library of Science, PLOS), James Coyne formule plusieurs objections méthodologiques relatives à la taille et à la composition du groupe de patients, à la fiabilité des diagnostics, au groupe témoin, à la randomisation et aux hypothèses théoriques: «Since when existential/spiritual well-being issues psychiatric?» (Depuis quand les questions de bien-être existentiel et spirituel sont-elles de nature psychiatrique?),

<http://blogs.plos.org/mindthebrain/2016/12/14/psilocybin-as-a-treatment-for-cancer-patients-who-are-not-depressed-the-nyu-study>

54 Plusieurs thérapeutes à NYU m'ont conseillé les écrits de Viktor E. Frankl, psychanalyste viennois et auteur de *Man's Search for Meaning* (*Découvrir un sens à sa vie*). Frankl, survivant d'Auschwitz et de Dachau, estimait que le moteur crucial de l'homme n'était pas le plaisir, comme le pensait Freud (son professeur), ni le pouvoir, comme l'affirmait Alfred Adler, mais le sens. Frankl est à ce titre d'accord avec Nietzsche, qui a écrit que «[celui] qui possède un pourquoi qui le fait vivre peut supporter tous les comment».

55 Katrin H. Preller *et al.*, «The Fabric of Meaning and Subjective Effects in LSD-Induced States Depend on Serotonin 2A Receptor Activation», *Current Biology*, vol. 27, n° 3, 2017, p. 451-457. Le travail a été réalisé dans le laboratoire de Franz Vollenweider. Lorsque les récepteurs sérotoninergiques 5-HT_{2A} sont bloqués par une molécule (la kétansérine), «l'attribution induite par le LSD d'une pertinence personnelle à des stimuli auparavant dénués de sens» a également été bloquée, ce qui a conduit les auteurs à conclure que ces récepteurs jouent un rôle dans la production et l'attribution d'un sens personnel.

56 Cette expérience allait par la suite guider son activité après son passage à la NASA: l'ancien ingénieur a créé l'Institut des sciences noétiques (Institute of Noetic Sciences, IONS) afin d'étudier la conscience et les phénomènes paranormaux.

57 «Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons: Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté.» (Walter Sullivan, «The Einstein Papers: A Man of Many Parts», *The New York Times*, 29 mars 1972.)

58 Cité dans Charles S. Grob, «Psychiatric Research with Hallucinogens: What Have We Learned?», *Heffter Review of Psychedelic Research*, n° 1, 1998.

59 L'ibogaïne, un psychédélique dérivé de la racine d'un arbuste africain, est utilisée tant par les guides clandestins que dans les cliniques médicales au Mexique

pour le traitement de la dépendance aux opiacés; l'ayahuasca a également été indiqué comme traitement possible pour ce type d'addiction.

[60](#) L'anglais a un mot de trois lettres pour désigner cet état: *awe*. (N. d. T.).

[61](#) Quant aux trois participants qui n'ont observé aucune amélioration, ils avaient vécu des séances peu intenses ou plutôt insignifiantes. Peut-être parce qu'ils étaient encore sous antidépresseurs ISRS, susceptibles de bloquer les effets des psychédéliques, ou parce qu'une fraction de la population ne réagit tout simplement pas à ces molécules. L'équipe de Johns Hopkins a également observé quelques cas de «*trips ratés*», c'est-à-dire sans effet chez les participants.

[62](#) Il se trouve que j'en suis l'auteur. «The Trip Treatment», *The New Yorker*, 9 février 2015.

[63](#) C'est ainsi que Freud interprétait la dépression, qu'il appelait mélancolie: après la perte d'un objet de désir, l'ego se divise en deux, et une partie punit l'autre, qui a pris la place de l'amour perdu dans nos attentions. D'après lui, la dépression est une forme de vengeance mal placée à la suite d'une perte, un châtiment dirigé à tort vers soi-même.

[64](#) Tom Insel, qui, après avoir quitté le NIMH, a travaillé pour Verily (la filiale des sciences de la vie de Google) avant de rejoindre Mindstrong Health, une start-up spécialisée dans la santé mentale, m'a dit qu'il existe aujourd'hui des algorithmes capables de diagnostiquer la dépression de façon fiable en fonction de la fréquence et du contexte de l'utilisation du pronom «je».

Éloge de la diversité neuronale

En avril 2017, la communauté psychédélique internationale s'est réunie au centre des congrès d'Oakland pour assister à la Psychedelic Science, un événement organisé de temps à autre par la MAPS, l'Association multidisciplinaire pour les études psychédéliques, l'organisme à but non lucratif fondé en 1986 par Rick Doblin dans le but alors improbable de redorer le blason scientifique et culturel des psychédéliques. En 2016, Doblin lui-même semblait surpris par la rapidité et l'ampleur des avancées et par la perspective d'une victoire qui paraissait désormais à portée de main. Plus tôt cette année-là, la FDA avait approuvé des essais cliniques de phase 3 sur la MDMA, tout comme sur la psilocybine. Si les résultats de ces études venaient à confirmer ceux de la phase 2, le gouvernement devrait, selon toute vraisemblance, reconsidérer le classement de ces deux substances, ce qui autoriserait les médecins à les prescrire. «Nous ne sommes pas la contre-culture, a déclaré Doblin à un journaliste pendant la conférence. Nous sommes la culture¹.»

Ce qui n'était encore en 2010 qu'un modeste rassemblement de psychonautes et d'une poignée de chercheurs rebelles était devenu une conférence internationale de six jours qui a attiré plus de trois mille personnes venues du monde entier pour écouter les chercheurs originaires de vingt-cinq pays présenter leurs résultats. Les psychonautes et les légions de curieux n'avaient pas pour autant

déserté l'événement; entre les conférences, les tables rondes et les séances plénières, ils avaient eu le loisir de parcourir un marché tentaculaire proposant des livres sur les psychédéliques, des œuvres d'art psychédélique et de la musique psychédélique.

Cette manifestation a été pour moi l'occasion de retrouver la plupart de ceux que vous avez croisés dans ce livre. J'ai pu revoir tous les scientifiques que j'avais interviewés (excepté Robin Carhart-Harris, qui allait devenir papa) et la plupart des guides clandestins avec lesquels j'avais travaillé.

Tout le monde semblait s'être donné rendez-vous là, scientifiques, guides, chamans, psychonautes expérimentés, thérapeutes, investisseurs, cinéastes et entrepreneurs à l'affût d'éventuelles opportunités. Et si les démarches entreprises par le nouveau procureur général pour relancer la guerre contre les drogues suscitaient bien quelques inquiétudes, l'ambiance était indéniablement à la fête.

L'activité qui avait le plus marqué les participants était, de l'avis général, la table ronde consacrée à «L'avenir de la psychiatrie psychédélique²». Plus encore que le thème débattu, c'était l'identité même des intervenants qui avait fait de cette rencontre un événement exceptionnel. Le panel pouvait, il est vrai, causer une sorte de dissonance cognitive: on trouvait là Paul Summergrad, médecin et ancien directeur de l'Association américaine de psychiatrie, ainsi que Tom Insel, médecin et ancien responsable du NIMH. La discussion était organisée et animée par George Goldsmith, entrepreneur américain installé à Londres et consultant dans le domaine de la santé. Sa femme, Ekaterina Malievskaia, une médecin d'origine russe, et lui-même avaient ces dernières années

consacré une énergie et des moyens considérables pour que la thérapie sous psilocybine soit homologuée dans l'Union européenne.

Il était évident pour l'auditoire que la présence conjointe de ces trois hommes à la même table était la preuve de la reconnaissance de la thérapie psychédélique par l'establishment médical. Insel a fait un parallèle entre le piètre bilan de la santé mentale et les progrès réalisés dans le même temps par les autres disciplines médicales. Le taux de mortalité liée aux troubles psychiatriques graves ne diminuant plus, il a évoqué les espoirs suscités par les nouvelles formes de traitement comme la thérapie psychédélique. «Je suis vraiment impressionné par cette approche, a-t-il dit. Il s'agit là de "psychothérapie assistée par les psychédéliques" et non d'une simple administration de psychédéliques... c'est, je crois, une approche totalement nouvelle.» Ce paradigme était toutefois si novateur, a-t-il ajouté, qu'il allait sans doute poser problème aux organismes de contrôle, habitués à évaluer les nouveaux médicaments de façon isolée.

George Goldsmith a demandé à Summergrad et Insel quels étaient les conseils qu'ils souhaitaient donner aux chercheurs présents dans la salle et à tous ceux, hommes et femmes, qui travaillaient depuis des années à ce que les patients puissent un jour bénéficier de la thérapie psychédélique. Insel s'est tourné vers les participants et leur a dit sans la moindre hésitation: «Ne gâchez pas tout!»

«La situation actuelle est certes encourageante, mais les questions de sécurité, de rigueur scientifique et de réputation exigent toute votre attention.» L'image des psychédéliques auprès du grand public devrait probablement être travaillée, a-t-il ajouté, et toute association avec une quelconque forme d'«usage récréatif»

soigneusement évitée. Summergrad et lui ont mis en garde les chercheurs présents: qu'un seul d'entre eux soit négligent, ou qu'un seul patient connaisse une très mauvaise expérience, et cela desservira tous les autres. Il n'a pas été nécessaire de citer le nom de Timothy Leary pour que l'auditoire comprenne le message.

* * *

Dans quelle mesure nous approchons-nous effectivement d'un monde dans lequel la thérapie psychédélique sera devenue légale et usuelle, et à quoi ressemblera-t-il? Bob Jesse était présent lorsque l'ancien responsable du NIMH a mis en garde l'assistance contre tout «usage récréatif», et bien que je n'aie pu voir son expression à ce moment-là, je peux tout à fait l'imaginer. *Quel serait le problème d'un éventuel usage récréatif?* Bob Jesse craint que la «médicalisation» des psychédéliques, présentée comme la seule voie à suivre, ne soit une erreur.

La médicalisation ne sera pas pour autant facile à instaurer. Plusieurs obstacles réglementaires importants devront au préalable être franchis. Les essais de phase 3 impliquent une mise en œuvre conjointe sur plusieurs sites, des centaines de volontaires et des dépenses de l'ordre de plusieurs dizaines de milliers de dollars. De tels essais sont en général financés par les géants du secteur pharmaceutique, mais ceux-ci n'ont jusqu'à présent montré que peu d'intérêt pour les psychédéliques. D'une part, cette classe de molécules n'offre aucun débouché sur le plan de la propriété intellectuelle: la psilocybine est un produit naturel et le brevet sur le LSD a expiré il y a déjà des dizaines d'années. D'autre part, le secteur pharmaceutique investit principalement dans le traitement de

maladies chroniques, à médication quotidienne. À quoi bon investir dans un traitement à prise unique?

La psychiatrie est confrontée au même dilemme: ses thérapies sont interminables et impliquent un antidépresseur quotidien ou une séance de psychothérapie hebdomadaire. Une séance psychédélique dure, bien sûr, plusieurs heures et exige en général la présence de deux thérapeutes pendant toute sa durée, mais si la thérapie fonctionne, les patients ne reviennent pas. Personne n'a donc, pour le moment, la moindre idée de ce que pourrait être le modèle économique.

Plusieurs des chercheurs et des thérapeutes que j'ai interrogés se réjouissent toutefois du jour – maintenant prévisible – où la thérapie psychédélique sera courante et accessible à tous sous la forme d'un hybride de pharmacologie et de psychothérapie. Goldsmith envisage un réseau de centres de traitement psychédélique, installés dans des cadres naturels agréables, où les patients pourront se rendre pour une séance assistée par des guides. Il a créé dans cette perspective l'entreprise Compass Pathways, convaincu que l'on pourra bientôt traiter plusieurs maladies mentales de manière suffisamment fiable et économique pour que ces traitements soient remboursés par les systèmes de santé des différents pays européens. Goldsmith a collecté jusqu'à présent trois millions de livres sterling pour financer et organiser, en divers lieux en Europe, des essais avec la psilocybine pour lutter contre la dépression réfractaire aux traitements. Il travaille déjà avec IDEO, une firme internationale de design, pour la conception de toute l'expérience de thérapie psychédélique. Paul Summergrad et Tom Insel ont tous deux joint son comité consultatif.

Katherine MacLean, l'ancienne chercheuse de Johns Hopkins, espère un jour ouvrir un «centre de soins psychédéliques» en pleine nature, où les mourants, mais également leurs proches, pourront avoir recours aux psychédéliques.

«Si nous limitons les substances au seul patient, m'explique-t-elle, nous perpétuons l'ancien modèle médical. Les psychédéliques peuvent offrir beaucoup plus que cela. Ça me gêne beaucoup d'entendre qu'ils ne devraient être prescrits que par des médecins. J'imagine quelque chose de beaucoup plus global.»

Les propos de MacLean rappellent les années 1960 – l'enthousiasme suscité par les psychédéliques en raison de leur capacité à venir en aide non seulement aux malades, mais également au monde entier. Ce genre de raisonnement – ou de discours – met mal à l'aise certains de ses collègues plus conventionnels; c'est exactement le type de propos contre lesquels Insel et Summergrad ont mis en garde la communauté scientifique. Bonne chance à eux!

Le «mieux-être des personnes bien portantes» est un concept bien présent dans l'esprit de la plupart des chercheurs que j'ai interviewés, même si certains sont réticents à en discuter ouvertement, contrairement aux électrons libres que sont Bob Jesse, Rick Doblin et Katherine MacLean. Pour ces derniers, la reconnaissance médicale est un premier pas vers une acceptation culturelle beaucoup plus large – la légalisation pure et simple, comme l'espère Doblin, ou quelque chose de plus encadré, comme l'envisagent Jesse et MacLean. Jesse souhaiterait que ces substances soient administrées par des guidés formés pour travailler dans ce qu'il appelle des «contextes multigénérationnels longitudinaux», qui, d'après sa description, ressemblent beaucoup à des églises (dans

l'esprit des communautés qui utilisent l'ayahuasca à des fins rituelles, où celui-ci est administré en groupe et par des anciens expérimentés). D'autres envisagent le jour où tous ceux qui désirent vivre une expérience psychédélique, quelle que soit leur motivation – santé mentale, spiritualité, simple curiosité –, pourront se rendre dans une sorte de «club de santé mentale», comme le décrit Julie Holland, une psychiatre qui a travaillé avec Stephen Ross à l'hôpital Bellevue. «Un endroit à mi-chemin entre un spa et un club de gym, où les clients pourront faire l'expérience des psychédéliques dans un cadre sûr et positif⁶⁵.»

Tout le monde s'accorde sur l'importance de la présence de guides bien formés – aux compétences «certifiées» – et sur la nécessité d'aider chacun à intégrer les expériences puissantes qu'il aura vécues afin qu'il les comprenne et qu'elles lui soient utiles par la suite. Tony Bossis paraphrase ainsi le théologien Huston Smith, l'un des participants à l'expérience du Vendredi saint: «Une expérience spirituelle ne constitue pas à elle seule une vie spirituelle.» L'intégration est essentielle pour donner du sens à l'expérience, qu'elle ait eu lieu dans un contexte médical ou non. Elle reste sans quoi une simple expérience de drogue.

Les guides eux-mêmes sont déjà en cours de formation et de certification: fin 2016, l'Institut californien des études intégrales (California Institute of Integral Studies, CIIS) a diplômé sa première cohorte de quarante-deux thérapeutes psychédéliques (une évolution qui inquiète les milieux clandestins, certains craignant d'être tenus à l'écart lorsque la thérapie psychédélique aura été légalisée. Difficile toutefois d'imaginer que des praticiens si expérimentés et qualifiés

puissent avoir du mal à trouver des clients, surtout parmi les bien portants).

Lorsque j'ai demandé à Doblin s'il craignait un nouveau retour de bâton, il m'a fait remarquer que notre culture avait beaucoup évolué depuis les années 1960 et qu'elle avait montré une remarquable capacité à digérer la plupart des innovations culturelles apparues pendant cette période.

«C'était une autre époque, une époque très différente. Les gens ne voulaient pas parler du cancer ou de la mort. On se contentait de tranquilliser les femmes avant qu'elles n'accouchent et les hommes avaient interdiction d'entrer dans la pièce de naissance. Le yoga et la méditation étaient considérés comme vraiment bizarres. Aujourd'hui, la pleine conscience est courante, tout le monde fait du yoga. Notre culture a intégré tout cela, et je pense que nous sommes prêts maintenant pour les psychédéliques.»

Doblin a souligné qu'un grand nombre de ceux qui sont aujourd'hui à la tête de nos institutions appartiennent à une génération qui connaît bien ces molécules. C'est là, selon lui, le véritable héritage de Timothy Leary. Il est facile de dénigrer ses «pitreries» et de l'accuser d'avoir fait échouer la première vague de recherches, mais, comme Doblin me l'a fait remarquer avec un sourire, «il n'y aurait pas eu de deuxième vague si Leary n'avait pas "connecté" une génération tout entière». C'est sans doute vrai. Paul Summergrad, par exemple, ne se cache pas d'avoir pris des psychédéliques pendant sa jeunesse. Dans une interview filmée avec Ram Dass et projetée en 2015, à l'assemblée générale de l'Association américaine de psychiatrie, il a raconté à des collègues avoir fait un *trip* sous acide pendant ses années d'université et combien celui-ci

avait été formateur dans son développement intellectuel³ (Jeffrey Lieberman, un autre ancien président de l'Association américaine de psychiatrie, a également écrit sur les enseignements tirés de ses expériences de jeunesse avec le LSD⁶⁶). Et pourtant... Je veux bien croire aux perspectives optimistes de Doblin, mais on peut facilement imaginer que les choses puissent dérailler. Tony Bossis est du même avis, même s'il espère que les psychédéliques seront un jour intégrés aux soins palliatifs.

«On ne meurt pas bien, en Amérique. Demandez aux gens où ils veulent mourir et ils vous répondront, chez eux, à la maison, avec leurs proches. Mais la plupart d'entre nous mourons aux soins intensifs. Aux États-Unis, le débat sur la mort reste tabou. Je suis d'accord, la situation s'est améliorée: nous avons aujourd'hui des hospices, qui n'existaient pas il y a encore peu de temps. Un médecin considère pourtant toujours comme un affront de devoir laisser mourir son patient.» Selon Bossis, les psychédéliques permettent d'ouvrir ce débat, mais également de changer l'expérience même de la mort. Pour autant que la communauté médicale l'accepte.

«Nous avons peur de la mort, peur de la transcendance, peur de l'inconnu, autant de dimensions de cette même question.» Peut-être les psychédéliques sont-ils, par essence, trop disruptifs pour avoir la chance d'être un jour acceptés par nos institutions. Celles-ci préfèrent en général faire office de médiateur entre l'individu et l'autorité médicale ou spirituelle, alors que l'expérience psychédélique tient plus de la révélation directe, ce qui la rend intrinsèquement antinomique. Certaines cultures sont toutefois parvenues à concevoir des formes rituelles pour contenir et exploiter les énergies dionysiaques des psychédéliques – pensez aux mystères

d'Éleusis dans la Grèce antique ou aux cérémonies chamaniques où l'on consomme du peyotl ou de l'ayahuasca dans les Amériques aujourd'hui. Ce n'est donc pas impossible.

La première fois que j'ai abordé avec Roland Griffiths l'idée de Bob Jesse sur l'amélioration du mieux-être chez les bien portants, il m'a paru mal à l'aise, avant de me répondre en choisissant soigneusement ses mots: «En l'état actuel de notre culture, je pense que c'est une idée dangereuse à promouvoir.» Et pourtant, au fil de nos trois années d'échanges, il est devenu clair que lui aussi estimait que bon nombre d'entre nous, et pas seulement les gens atteints de cancer, de dépression, ou d'addiction, pourraient tirer bénéfice de ces molécules remarquables et des expériences spirituelles auxquelles elles donnent accès.

«Nous sommes tous confrontés à la mort, m'a-t-il dit à notre première rencontre. L'expérience spirituelle est trop précieuse pour être limitée aux personnes malades.» Griffiths, qui est un homme prudent et bien conscient des pièges et des attaques politiques dont il pourrait faire l'objet, a ensuite légèrement modifié sa phrase pour la reformuler au futur: «L'expérience spirituelle deviendra beaucoup trop précieuse pour être limitée aux personnes malades.»

* * *

Pour ma part, j'espère sincèrement que les expériences que j'ai vécues avec les psychédéliques ne seront *pas* uniquement réservées aux malades et qu'elles deviendront un jour accessibles à tous. Suis-je pour autant partisan d'une légalisation pure et simple? Pas exactement. Certes, j'ai eu une expérience très positive de la psilocybine «à des fins récréatives» – seul, c'est-à-dire sans l'aide d'un guide – et il en est probablement de même pour bien d'autres

personnes. Mais tôt ou tard, tout le monde finit par faire un *trip* pour lequel le qualificatif de «*bad*» est un euphémisme. Je détesterais être seul le jour où ça m'arrivera. La meilleure façon d'explorer les psychédéliques a été pour moi de travailler en tête à tête avec un guide expérimenté, dans un lieu sûr et déconnecté de ma vie quotidienne. D'autres moyens existent pour structurer ce type de voyage intérieur – pour aménager un cadre suffisamment solide pour contenir les énergies susceptibles de nous submerger. L'ayahuasca et le peyotl, par exemple, sont généralement consommés en groupe, et c'est un leader, le plus souvent un chaman, qui supervise la séance et aide les participants à voyager et à interpréter leur expérience. Que celle-ci se déroule isolément ou en groupe, la présence d'une personne formée, expérimentée et disponible est beaucoup plus importante et réconfortante que je ne l'aurais cru.

Mes guides ont non seulement créé un cadre dans lequel je me sentais suffisamment en sécurité pour m'abandonner à l'expérience psychédélique, mais ils m'ont également aidé à interpréter celle-ci. De façon tout aussi importante, ils m'ont aidé à voir ce qui valait la peine d'être compris. Car cela ne va pas de soi. Il est bien trop facile de considérer ce qui se passe dans notre esprit pendant un voyage psychédélique comme une simple «expérience de drogue»; c'est d'ailleurs précisément ce à quoi notre culture nous encourage. Matt Johnson a évoqué ce point la première fois que nous nous sommes rencontrés: «Imaginez des ados de dix-neuf ans qui prennent des champignons à l'occasion d'une fête. L'un d'eux vit une expérience profonde, une sorte de révélation sur Dieu ou son lien à l'univers, et que lui disent alors ses amis? “Oh, *man*, t'as un peu forcé la dose, hier soir! Terminés les champignons!”»

«“T’étais ivre ou drogué?” Voilà la question que nous pose notre culture quand on a vécu une expérience profonde.»

Bien évidemment, considérer le contenu de l’expérience psychédélique comme le seul résultat des effets de la «drogue» ne permet en rien de l’expliquer. Les images, les récits et les idées ne viennent pas de nulle part, et certainement pas d’une substance chimique. Ils sont issus de notre esprit⁶⁷ et nous disent assurément quelque chose à son propos. Si les rêves, les fantasmes et l’association d’idées valent la peine d’être interprétés, il en va de même des données, plus vivantes et détaillées encore, que nous révèle le voyage psychédélique. Il ouvre une nouvelle fenêtre sur notre esprit.

Mes voyages m’ont appris beaucoup de choses intéressantes à ce sujet. Plusieurs s’apparentent à ce que, typiquement, l’on peut apprendre au cours d’une psychothérapie: l’importance de certaines relations, les contours des peurs et des désirs qui nous échappent d’ordinaire, les souvenirs et les émotions refoulés et, ce qui est sans doute le plus intéressant et le plus utile de mon point de vue, une nouvelle perspective sur le fonctionnement de notre esprit.

C’est là, je pense, l’intérêt principal de l’exploration des états de conscience modifiés: ce qu’ils nous disent sur les états de conscience ordinaires, qui ne paraissent plus si évidents ou ordinaires ensuite. Réaliser, comme l’a fait William James, que l’état de conscience ordinaire n’est que l’une des nombreuses formes possibles de conscience – les façons de percevoir ou de construire le monde – qui ne sont séparées que par «une fine membrane», c’est reconnaître que notre vision de la réalité, intérieure ou extérieure, est, pour le moins, incomplète. L’état de conscience ordinaire semble proposer une carte

exacte du territoire de la réalité; celle-ci nous est utile à de nombreux égards, mais elle n'est qu'une carte – et elle n'est pas la seule. Quant à savoir pourquoi ces autres formes de conscience existent, nous ne pouvons que spéculer à ce propos. La plupart du temps, l'état de conscience ordinaire est celui qui sert le mieux nos intérêts en termes de survie, et est certainement le plus adaptatif. Mais à certains moments de la vie d'une personne ou d'un groupe, les innovations nées de l'imagination et proposées par les états de conscience modifiés introduisent précisément le type de variation susceptible d'orienter une vie ou une culture dans une autre direction.

En ce qui me concerne, j'ai découvert la précarité et la relativité de ma propre conscience par défaut au cours de cet après-midi passé au sommet de la montagne, avec Fritz, lorsqu'il m'a appris comment entrer en transe, au moyen seulement d'une série de respirations rapides et d'un rythme de percussions. *Comment ai-je pu passer à côté de ça toute ma vie?* Il n'y avait là rien de nouveau que Freud, de nombreux psychologues et spécialistes de l'économie comportementale ne nous aient dit, mais l'idée même que la conscience ordinaire n'est que la pointe d'un gigantesque iceberg psychique dont nous ignorons presque tout est alors devenue pour moi bien plus qu'une théorie – l'immensité cachée de l'esprit est désormais une réalité vécue.

Je ne prétends pas avoir atteint cet état de conscience transcendant l'ego; au mieux l'ai-je entrevu. Ces expériences sont fugaces, du moins dans mon cas. Après chacune de mes séances, je me suis toutefois senti sensiblement différent, et ce, pendant plusieurs semaines – je vivais le moment présent plus pleinement,

j'avais moins tendance à me soucier de l'avenir. J'étais aussi beaucoup plus émotif et je me suis surpris, à plusieurs reprises, à sourire ou à pleurer pour un rien. J'ai beaucoup réfléchi à la mort, au temps et à l'infini, mais avec plus d'émerveillement que d'angoisse (j'ai passé un temps fou à réfléchir à quel point il était improbable et extraordinaire de vivre ici et maintenant, à la frontière de deux éternités de non-existence). Je me trouvais parfois – et de façon complètement inattendue – submergé par des vagues de compassion, d'émerveillement ou de pitié.

J'ai aimé cet état, mais il a malheureusement toujours fini par s'estomper. Il est difficile de ne pas retomber dans les sillons profonds de nos habitudes mentales et de résister à l'effet de marée que les bouddhistes appellent nos «énergies d'habitude». Ajoutez à cela les attentes de votre entourage, qui vous poussent subtilement à respecter une certaine version de vous-même, quelle que soit l'énergie que vous déployez à essayer de devenir un autre. Au bout d'un mois environ, j'étais globalement revenu à celui que j'étais au départ.

Pas tout à fait cependant, pas complètement. Tout comme les patients dépressifs avec lesquels j'ai discuté à Londres et qui m'ont dit avoir été nourris et inspirés par la libération provisoire de leur prison mentale, cette expérience d'une autre façon d'être survit dans ma mémoire, comme une possibilité, une destination.

L'expérience psychédélique m'a ouvert une porte sur un mode de conscience particulier que je parviens parfois à retrouver en méditant. C'est un espace cognitif qui apparaît à la fin d'un *trip*, ou au cours de celui-ci, s'il est de faible intensité, un espace dans lequel il est possible de profiter de toutes sortes de pensées et de scénarios

sans qu'ils demandent une implication de votre part. Ça ressemble un peu à la conscience hypnagogique, cet état liminal qui apparaît lorsqu'on est sur le point de s'endormir, quand toutes sortes d'images et de bribes d'histoires font brièvement surface avant de s'envoler. Pendant un *trip* ou une méditation, l'effet est toutefois plus soutenu, et il est parfaitement possible de se rappeler de ce qui émerge alors dans notre esprit. Et si l'on ne maîtrise pas directement les images et les idées qui se manifestent, celles-ci surgissant et disparaissant à leur guise, il est tout à fait possible de lancer un sujet ou d'en changer, comme on passerait d'une chaîne à l'autre. L'ego n'a pas entièrement disparu – vous n'êtes pas alors réduit à l'état de particules, ou vous êtes de retour après l'avoir été –, mais le flux de conscience suit son propre cours désordonné, et vous vous laissez dériver avec lui, sans regarder devant ni derrière, immergé dans le courant de l'être plutôt que du faire. Et pourtant, une forme de travail mental a bien lieu: je suis parfois revenu de cet état avec des idées, des images ou des métaphores dont j'ai pu me servir par la suite⁶⁸.

Mes aventures psychédéliques m'ont familiarisé avec ce territoire mental et parfois, pas toujours, ma méditation quotidienne me permet d'y accéder à nouveau. J'ignore si c'est exactement là où je suis supposé être quand je médite, mais je suis toujours heureux de me retrouver dans ce courant mental si particulier. Je ne l'aurais jamais découvert sans l'aide des psychédéliques. C'est cette expansion de notre répertoire d'états conscients qui m'apparaît comme l'un des grands bénéfices de cette expérience.

Le voyage psychédélique se déroule entièrement dans notre tête, mais il n'est pas pour autant irréel. C'est une expérience, pour

certains l'une des plus profondes qu'il leur ait été donné de vivre. En tant que tel, le voyage psychédélique figure parmi les moments marquants d'une vie. Il peut servir de référence, de guide, de source et, selon chacun, de message spirituel ou de sanctuaire. Pour moi, ces expériences sont devenues des points de repère auxquels me référer pour poursuivre ma quête de sens – sur moi-même, bien sûr, mais aussi sur le monde. Plusieurs images apparues au cours de mes *trips* reviennent constamment dans mes pensées, et j'ai l'espoir de déballer un jour ce qui m'apparaît comme un cadeau porteur de sens – bien que j'ignore d'où il vient, ce qu'il est ou qui me l'a offert. Il y a ce pylône d'acier planant au-dessus du paysage du moi. Ou l'image du crâne de mon grand-père aperçu dans le miroir de Mary. Les arbres majestueux, mais creux, dans lesquels mes parents me sont apparus, et qui risquent de tomber à la prochaine tempête. Ou le puits couleur d'encre du violoncelle de Yo-Yo Ma, résonnant de la chaleureuse accolade de Bach à la mort. Mais il y a une autre image, que je n'ai pas encore évoqué, et qui, j'en suis convaincu, doit signifier quelque chose d'important, même si son sens m'échappe encore totalement.

Mon dernier voyage psychédélique a eu lieu sous ayahuasca. J'ai été invité à me joindre à un groupe de femmes qui se réunissent tous les trois ou quatre mois pour travailler avec une guide légendaire, une octogénaire formée par Leo Zeff (et qui a à son tour formé Mary, la femme qui a guidé mon *trip* sous psilocybine). Ce voyage a été différent des autres, car il s'est déroulé en compagnie d'une dizaine d'autres voyageuses qui m'étaient toutes inconnues. Comme il convenait pour ce psychédélique particulier, une infusion à base de plantes amazoniennes (une liane et une feuille), la cérémonie a pris

des allures de rituel chamanique, avec des chants d'*icaros* traditionnels, des prières et des invocations à la «grand-mère» (c'est-à-dire à la «plante maîtresse» ou *ayahuasca*), des cloches, des crécelles, des *shakapas* et divers parfums et fumées dirigés vers nous. Tout cela a contribué à créer une atmosphère de mystère profond qui m'a aidé à dissiper mon incrédulité, dans la mesure où nous nous trouvions dans un studio de yoga, bien loin de toute jungle.

Comme lors de mes précédents voyages, j'ai été incapable de m'endormir le soir précédent, car une partie de moi tentait de persuader l'autre de renoncer à cette folie. Cette petite partie de moi était bien sûr mon ego, qui, comme avant chaque *trip*, luttait féroce et ingénieusement contre cette menace à son intégrité en semant le doute et en élaborant des scénarios catastrophes auxquels j'avais du mal à résister. *Et ton cœur, man? Tu risques d'y passer! Et si tu vomissais ou, pire, si tu pétais un câble?! Et si la «grand-mère» déterrait un traumatisme d'enfance? T'as vraiment envie de devenir dingue au milieu de tous ces inconnus? De toutes ces femmes?* (Le pouvoir de l'ego tient en partie au contrôle qu'il exerce sur nos facultés rationnelles.) J'étais, en arrivant sur place, au bord de la crise de nerfs et assailli de doutes sur ce que je m'apprêtais à faire.

Mais comme cela s'est passé chaque fois, après avoir avalé la médication et glissé au-delà du point de non-retour, la voix du doute s'est tue et je me suis abandonné à ce que le programme me réservait. Il n'a pas été très différent de mes *trips* précédents, à quelques exceptions près. Peut-être est-ce en raison de la nature même de l'infusion, visqueuse, âcre et étonnamment sucrée, qui vous fait sentir sa présence dans votre estomac et vos intestins, mais j'ai

connu avec l'ayahuasca une expérience physique plus marquée qu'avec les autres psychédéliques. Je n'étais pas malade, mais j'avais parfaitement conscience du cheminement dans mon corps de cette épaisse infusion, et quand la DMT (le principe actif de l'ayahuasca) a commencé à faire effet, je l'ai visualisée sous la forme d'un enchevêtrement de lianes se frayant un chemin parmi les méandres et circonvolutions de mes intestins et prenant progressivement possession de mon corps en serpentant jusqu'à ma tête.

Beaucoup d'images me sont apparues alors, certaines terrifiantes et d'autres magnifiques, mais j'aimerais en décrire une en particulier, car même si je n'en saisis pas le sens, elle représente quelque chose que les psychédéliques m'ont appris et qui me paraît important.

Comme il faisait encore jour dans la pièce au début de la cérémonie, nous avions tous des masques sur les yeux, et le mien me paraissait un peu serré. Au début du voyage, je me suis rendu compte que les lanières noires qui enserraient mon crâne se transformaient en barreaux. Ma tête était prisonnière d'une cage en acier. Les barreaux se sont alors multipliés et sont descendus de ma tête à mon torse, puis à mes jambes. J'étais maintenant piégé de la tête aux pieds dans une cage en acier noir. J'ai poussé contre les barreaux, mais mes efforts sont restés sans effet. Il n'y avait aucune issue. Je commençais à paniquer, quand j'ai aperçu, à la base de cage, la pointe verte d'une plante grimpante. Elle s'est mise à pousser peu à peu vers le haut de la cage, jusqu'à s'insinuer entre deux barreaux... dont elle s'est libérée pour poursuivre sa progression vers la lumière. «Une plante ne peut pas être mise en cage, me suis-je entendu penser. Seul un animal peut être emprisonné.»

J'ignore ce que cela signifie, si tant est qu'il y ait une signification. La plante m'indiquait-elle une issue? Peut-être, mais je ne pouvais la suivre; j'étais un animal, après tout. Pourtant, la plante semblait vouloir m'apprendre *quelque chose*, me proposer une sorte de *koan* visuel que je devais élucider. Et je ne cesse d'y réfléchir depuis. Cela pouvait être une leçon sur l'absurdité d'aborder un obstacle de front, lorsque parfois la réponse ne réside pas dans la force, mais plutôt dans la façon de reconsidérer les termes du problème, de sorte qu'il devienne moins écrasant, à défaut de disparaître. On aurait dit une sorte de jiu-jitsu. Non seulement la plante n'échappait pas aux limites de la cage, mais elle se servait de sa structure pour grimper plus haut et absorber plus de lumière.

Ou peut-être était-ce une leçon plus universelle à propos des plantes elles-mêmes et de la façon dont nous les sous- estimons. Ma «plante maîtresse», ainsi que je commençais à la percevoir, essayait-elle de me parler d'elle et du monde vert qu'elle représentait, un univers qui a toujours occupé une place essentielle dans mon travail et mon imagination? Je suis depuis longtemps convaincu que les plantes sont intelligentes, pas forcément au sens que nous attribuons à l'intelligence, mais d'une façon qui leur est propre. Nous pouvons accomplir beaucoup de choses que les plantes sont incapables de faire, mais elles peuvent faire toutes sortes de choses dont nous sommes incapables – s'échapper d'une cage en métal, par exemple, ou se nourrir de la lumière du soleil. Si l'intelligence est définie comme la capacité du vivant à résoudre les problèmes nouveaux posés par la réalité, alors nul doute que les plantes en sont pourvues. Elles font également preuve d'une certaine autonomie, d'une conscience de leur environnement et d'une sorte de subjectivité –

d'un ensemble d'intérêts, et donc d'un point de vue. Je suis convaincu de toutes ces idées depuis longtemps et je ne perds jamais une occasion de les défendre, mais je n'avais jamais *ressenti* leur véracité, leur enracinement profond, avant mes voyages psychédéliques.

La liane qui ne pouvait être emprisonnée m'a rappelé mon premier voyage sous psilocybine, quand j'ai senti les feuilles et les plantes du jardin me rendre mon regard. L'un des bienfaits des psychédéliques est la façon dont ils réaniment le monde, comme s'ils distribuaient plus largement et plus uniformément la bénédiction de la conscience dans le paysage, brisant au passage ce monopole humain de la subjectivité, que nous considérons aujourd'hui comme évident. Nous sommes persuadés d'être les seuls sujets conscients de ce monde, le reste de la création étant composé d'objets; pour les plus égocentriques d'entre nous, les autres eux-mêmes sont des objets. La conscience psychédélique renverse cette perspective en nous accordant une lentille plus large et plus généreuse par laquelle nous pouvons entrapercevoir l'essence du sujet – l'esprit! –, que celui-ci soit un animal, un végétal ou même un minéral, et tous, soudain, nous renvoient notre regard. Les esprits sont, semble-t-il, partout. De nouveaux liens apparaissent entre nous et tous les Autres du monde.

Dans le cas des minéraux, la physique moderne (on ne parle pas ici des psychédéliques!) nous pousse à nous interroger sur l'éventualité qu'une forme ou une autre de conscience participe à la construction de la réalité. La mécanique quantique indique que la matière n'est peut-être pas aussi innocente d'esprit que le matérialisme voudrait bien nous le faire croire. Une particule subatomique peut, par

exemple, exister simultanément en plusieurs endroits à la fois et elle n'est qu'une pure potentialité jusqu'à ce qu'elle soit mesurée, autrement dit, perçue par un esprit. Ce n'est qu'à ce moment-là, et pas avant, qu'elle entre dans le champ de la réalité telle que nous la connaissons: par l'acquisition de coordonnées fixes dans le temps et l'espace. Ce qui implique que la matière pourrait ne pas exister en l'absence d'un sujet qui la perçoit. Inutile de dire que cela soulève des questions embarrassantes dans la perspective d'une compréhension matérialiste de la conscience. Le sol sous nos pieds n'est peut-être pas aussi solide que nous l'estimons.

Il s'agit là du point de vue de la physique quantique et non de celui d'un psychonaute, bien que cette théorie puisse sembler très psychédélique. Je la mentionne uniquement parce qu'elle donne un certain crédit scientifique à des spéculations qui, autrement, sembleraient parfaitement délirantes. J'ai encore tendance à penser que la conscience est *certainement* confinée au cerveau, mais je n'en suis plus aussi sûr qu'avant de m'être engagé dans ce voyage. Ma conviction s'est peut-être, elle aussi, échappée au travers des barreaux de la cage. Les mystères demeurent. Il y a toutefois quelque chose dont j'ai acquis la certitude: l'esprit est plus vaste et le monde beaucoup plus vivant que je ne l'imaginais au départ.

[65](#) Ou tout au moins ceux qui en ont les moyens. L'un des avantages de la médicalisation de la thérapie psychédélique est qu'elle deviendrait en théorie accessible à tous ceux qui ont une assurance maladie.

[66](#) Il raconte ces expériences dans son livre *Shrinks: The Untold Story of Psychiatry*, New York, Little, Brown, 2015, p. 190-193.

[67](#) Je n'écarte pas la possibilité qu'ils viennent d'ailleurs, mais ici, je m'en tiendrai à l'explication la plus élémentaire.

[68](#) Dans un essai paru en 1969 dans la *Harvard Theological Review*, Walter Pahnke a décrit plusieurs états distincts de conscience psychédélique, dont un qu'il a appelé «expérience psychédélique cognitive». Celle-ci «se caractérise par une pensée étonnamment lucide. Les problèmes peuvent être vus sous un angle nouveau, et les relations internes de nombreux niveaux et dimensions peuvent être visualisées toutes ensemble. L'expérience créative a peut-être quelque chose en commun avec ce type d'expérience psychédélique, mais cette possibilité devra attendre les résultats de futures investigations».

Glossaire

5-HT_{2A} (récepteur): Un des nombreux types de récepteurs du cerveau qui répond à la sérotonine, un neurotransmetteur. Les composés psychédéliques se lient également à ce récepteur, déclenchant alors une cascade de réactions (encore mal comprises) qui sont à l'origine de l'expérience psychédélique. En raison de sa forme moléculaire spécifique, le LSD se lie particulièrement bien au récepteur 5-HT_{2A}. En outre, une partie du récepteur se replie autour de la molécule de LSD et la maintient en place, ce qui expliquerait peut-être l'intensité et la durée des effets de cette substance.

5-MeO-DMT (5-méthoxy-diméthyltryptamine): Composé psychédélique puissant et aux effets de courte durée, présent dans certaines plantes d'Amérique du Sud et dans le venin du crapaud du désert *Incilius alvarius*. Ce venin est généralement vaporisé et fumé. La 5-MeO-DMT issue de plantes est souvent transformée en poudre à priser. Le composé est utilisé à des fins rituelles en Amérique du Sud depuis de nombreuses années; il a été synthétisé pour la première fois en 1936 et il n'est devenu illégal aux États-Unis qu'en 2011.

Ayahuasca: Infusion psychédélique préparée à partir de plusieurs plantes indigènes du bassin amazonien, généralement *Banisteriopsis caapi* et *Psychotria viridis* (ou *chacrana*), et utilisée à des fins rituelles par les peuples autochtones d'Amérique du Sud. La

chacrana contient le composé psychédélique DMT (N,N-diméthyltryptamine), mais celui-ci est neutralisé par les enzymes digestives à moins d'être ingéré avec un inhibiteur de monoamine oxydase tel que la *Banisteriopsis caapi*. En 2006, un arrêt de la Cour suprême des États-Unis a autorisé une société religieuse, l'Union du végétal (fondée au Brésil), à utiliser l'ayahuasca dans le cadre de ses cérémonies.

Conseil sur les pratiques spirituelles (Council on Spiritual Practices, CSP): Organisme à but non lucratif créé par Bob Jesse en 1993 et qui se donne pour mission de «rendre l'expérience directe du sacré accessible au plus grand nombre». Le CSP a participé à l'organisation et au financement des premières études scientifiques sur les psychédéliques à l'Université Johns Hopkins. Le CSP a également apporté son soutien au procès qui a abouti à la décision de la Cour suprême des États-Unis, en 2006, d'autoriser la consommation d'ayahuasca dans le cadre des cérémonies de l'Union du végétal. En 1995, le CSP a rédigé et publié un Code de déontologie à l'intention des guides spirituels (en anglais) que de nombreux guides psychédéliques clandestins ont adopté (csp.org).

DMT (N,N-diméthyltryptamine): Composé psychédélique à effet rapide, intense et de courte durée, parfois surnommé le «*trip* de l'homme d'affaires». Cette molécule de tryptamine est présente dans de nombreux végétaux et animaux pour des raisons que l'on ignore encore.

Empathogène: Substance psychoactive qui produit un sentiment accru de connexion, d'ouverture émotionnelle et de compassion. La

MDMA, ou ecstasy, est l'une de ces drogues. Également parfois appelé entactogène.

Enthéogène: Du grec signifiant «faire naître le divin à l'intérieur de soi». Substance psychoactive qui produit ou favorise une expérience spirituelle. Les enthéogènes sont utilisés dans de nombreuses cultures depuis des milliers d'années, soit par des chamans ou dans le cadre de pratiques religieuses ou spirituelles. Le terme n'a cependant été inventé que dans les années 1970 par un groupe de chercheurs, parmi lesquels R. Gordon Wasson, Richard Evans Schultes, Jonathan Ott et Carl Ruck. Ce mot avait pour objectif de participer à la réhabilitation des psychédéliques en distinguant leur rôle spirituel ancestral des usages récréatifs auxquels ils ont été associés à partir des années 1960.

Esalen ou Institut Esalen: Centre de retraite à Big Sur, en Californie, fondé en 1962 pour explorer les différentes méthodes d'expansion de la conscience, dans la dynamique plus large du «mouvement du potentiel humain». L'Institut Esalen était étroitement lié au mouvement psychédélique avant que ces drogues ne soient interdites; au cours des années qui ont suivi, une série de rencontres ont eu lieu à Esalen pour élaborer des stratégies visant à réhabiliter et à relancer la recherche sur les psychédéliques. De nombreux guides psychédéliques, qui travaillent aujourd'hui dans la clandestinité, ont été formés à Esalen.

Fondation Beckley: Organisation fondée par Amanda Feilding en Angleterre, en 1998, pour soutenir la recherche sur les psychédéliques et défendre, à l'échelle internationale, la réforme du

droit relatif aux drogues. La fondation porte le nom du domaine qui appartient à la famille Feilding depuis plusieurs générations, dans l'Oxfordshire (BeckleyFoundation.org).

Hallucinogène: Classe de drogues psychoactives qui provoquent des hallucinations, à laquelle appartiennent les psychédéliques, les dissociatifs et les délirants. Le terme est souvent employé comme synonyme de psychédélique, même si les psychédéliques ne produisent pas d'hallucinations à proprement parler.

Institut de recherche Heffter: Organisme à but non lucratif fondé en 1993 par David E. Nichols, chimiste et pharmacologue à l'Université Purdue, et plusieurs de ses collègues, pour soutenir la recherche scientifique sur les psychédéliques. L'Institut a été nommé en l'honneur d'Arthur Heffter, chimiste, pharmacologue et médecin allemand qui, à la fin des années 1890, a identifié la mescaline comme le composant psychoactif du cactus peyotl. Fondé alors que la recherche psychédélique était en sommeil depuis deux décennies, l'Institut Heffter a joué un rôle discret mais essentiel dans la relance de ce champ d'étude, notamment en contribuant financièrement à la plupart des essais cliniques sur la psilocybine réalisés aux États-Unis depuis la fin des années 1990, en particulier les essais menés à l'Université Johns Hopkins et à l'université de New York (Heffter.org).

LSD (diéthylamide de l'acide lysergique): Également connu sous le nom d'acide, ce composé psychédélique a été synthétisé pour la première fois en 1938 par Albert Hofmann, un chimiste suisse travaillant aux laboratoires Sandoz et qui cherchait un médicament

permettant de stimuler la circulation sanguine. Le LSD est la vingt-cinquième molécule qu'Albert Hofmann a dérivée des alcaloïdes produits par l'ergot, un champignon qui infecte les céréales. Hofmann a mis de côté le composé après qu'il se fut révélé inefficace en tant que traitement, mais une intuition l'a amené à le synthétiser à nouveau cinq ans plus tard. Après avoir accidentellement ingéré une petite quantité de LSD, il a découvert ses puissantes propriétés psychoactives. En 1947, Sandoz a commencé à commercialiser le LSD comme traitement psychiatrique sous le nom Delysid. Celui-ci a été retiré de la circulation en 1966, à la suite de son apparition sur le marché noir.

MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies; Association multidisciplinaire pour les études psychédéliques): Organisme à but non lucratif créé en 1986 par Rick Doblin afin de sensibiliser le grand public aux psychédéliques et de soutenir la recherche scientifique pour leur application thérapeutique. Basée à Santa Cruz, en Californie, la MAPS a concentré ses efforts sur l'usage thérapeutique de la MDMA, ou ecstasy, chez les patients souffrant du syndrome de stress post-traumatique. En 2016, elle a été autorisée par l'Administration des aliments et des médicaments (FDA) à réaliser des essais de phase 3 avec de la MDMA en vue du traitement de ce syndrome. En 2017, la FDA a qualifié la MDMA de «traitement révolutionnaire» du stress post-traumatique, ouvrant ainsi la voie à un examen accéléré. Rick Doblin et la MAPS ont joué un rôle essentiel dans la relance de la recherche psychédélique. La MAPS est également un mécène de Psychedelic Science, une rencontre internationale sur la recherche

psychédélique qui se tient régulièrement dans le nord de la Californie.

MDMA (3,4-méthylènedioxyméthamphétamine): Composé psychoactif synthétisé pour la première fois par les laboratoires Merck en 1912, mais qui n'a jamais été commercialisé. Après avoir été de nouveau synthétisé dans les années 1970 par le chimiste de la région de San Francisco Alexander «Sasha» Shulgin, le composé a été fréquemment administré dans le cadre de psychothérapies, ses qualités «empathogènes» permettant aux patients de créer un lien de confiance solide avec leur thérapeute. Dans les années 1980, la MDMA a fait son apparition dans les raves, où elle a été vendue sous le nom d'ecstasy (ou E, et plus tard Molly). En 1986, le gouvernement américain a inscrit la MDMA à l'Annexe 1 de la Loi fédérale sur les substances réglementées, interdisant dès lors son usage médical. De récents essais cliniques financés par la MAPS ont néanmoins démontré son utilité dans le traitement du syndrome de stress post- traumatique. La MDMA n'est pas considérée comme un «composé psychédélique classique», car son mode d'action dans le cerveau semble différent de celui du LSD ou de la psilocybine.

Mescaline: Composé psychédélique dérivé de plusieurs cactus, notamment le peyotl et le San Pedro. La mescaline a été identifiée et nommée par le chimiste allemand Arthur Heffter en 1897. *The Doors of Perception* est un récit à la première personne d'Aldous Huxley, qui décrit sa première expérience sous mescaline.

Microdosage: Pratique consistant à ingérer tous les deux ou trois jours une dose «imperceptible» d'une substance psychédélique,

généralement du LSD ou de la psilocybine, afin d'améliorer sa santé ou ses performances mentales. La pratique la plus commune consiste à prendre dix microgrammes de LSD (un dixième d'une dose moyenne) tous les quatre jours. Ce procédé est relativement récent et il n'existe encore que très peu de données relatives à son efficacité. Plusieurs essais sont en cours.

MK-Ultra: Nom de code d'un programme de recherche secret sur les drogues psychédéliques mis en œuvre par la CIA à partir de 1953 jusqu'en 1963 ou 1964. À plusieurs occasions, la CIA a cherché à déterminer si le LSD et les composés apparentés pouvaient être utilisés comme outils de contrôle mental ou d'interrogatoire (sérum de vérité), comme armes biologiques (ajoutés dans l'approvisionnement en eau d'une population) ou comme outils politiques (pour amener un adversaire à agir inconsidérément). Dans le cadre de ce programme, auquel ont participé jusqu'à quarante-quatre universités, des civils et des militaires ont reçu des psychédéliques à leur insu, avec parfois des conséquences désastreuses. Le grand public a eu vent du programme MK-Ultra pour la première fois en 1975, lors des audiences de la commission Church sur la CIA. D'autres audiences ont été tenues en 1977. La plupart des documents de la CIA concernant ce programme ont été détruits en 1973 sur ordre du directeur Richard Helms.

Phényléthylamines: Classe de molécules organiques et nom de l'un des deux principaux types de composé psychédélique, l'autre étant les tryptamines. La mescaline et la MDMA sont des exemples de phényléthylamines.

Placebo actif: Type de placebo utilisé dans les essais cliniques afin de faire croire au sujet qu'il a reçu la substance psychotrope à l'étude. Dans le cadre de la recherche sur la psilocybine, les chercheurs ont utilisé la niacine, qui produit une sensation de picotement, et le méthylphénidate (commercialisé sous le nom de Ritalin), qui est un stimulant.

Projet Psilocybine de Harvard: Programme de recherche en psychologie lancé par Timothy Leary et Richard Alpert (qui prendra par la suite le nom de Ram Dass) au Département des relations sociales, à l'Université Harvard, en 1960. Les chercheurs (dont Ralph Metzner, un étudiant de deuxième cycle) ont administré de la psilocybine à des centaines de volontaires «en milieu naturaliste». Ils ont également mené des expériences avec les prisonniers de la prison d'État de Concord (Massachusetts) et des étudiants en théologie à la chapelle Marsh de l'Université de Boston. Plus tard, le groupe a entrepris des travaux avec le LSD. Le projet a fait l'objet d'une controverse en 1962 et a pris fin après qu'il a été rapporté que Richard Alpert avait donné de la psilocybine à un étudiant de premier cycle, en violation de l'accord avec la direction de Harvard. Timothy Leary et Richard Alpert ont alors créé une organisation, la Fédération internationale pour la liberté intérieure (International Federation for Internal Freedom, IFIF), implantée à Cambridge, mais indépendante de Harvard, afin de poursuivre leurs travaux.

Psilocine: Un des deux principaux composés psychoactifs que l'on trouve dans les champignons hallucinogènes. L'autre est la psilocybine, qui se décompose en psilocine dans certaines conditions. Les deux composés ont été isolés (à partir de champignons fournis

par R. Gordon Wasson) et nommés par Albert Hofmann en 1958. La psilocine est à l'origine de la teinte bleutée que prennent les champignons hallucinogènes lorsqu'on entaille leur chair.

Psilocybe: Genre qui compte environ deux cents champignons à lamelles, dont environ la moitié produit des composés psychoactifs tels que la psilocybine et la psilocine. L'aire de répartition des psilocybes est mondiale et leur possession est interdite dans la plupart des juridictions. Les plus connus sont *Psilocybe cubensis*, *Psilocybe cyanescens*, *Psilocybe semilanceata* et *Psilocybe azurescens*.

Psilocybine: Composé psychoactif principal des champignons hallucinogènes et nom commun pour la classe des champignons qui en contiennent.

Psychédélique: Du grec signifiant «manifestation de l'âme». Le terme a été inventé en 1956 par Humphry Osmond pour décrire des substances comme le LSD et la psilocybine, qui produisent des altérations radicales de la conscience.

Psycholytique: Terme inventé dans les années 1960 pour désigner une drogue ou une dose de drogue qui libère l'esprit de ses contraintes et permet ainsi aux matériaux de l'inconscient de pénétrer la conscience du sujet. C'est également le nom d'une forme de psychothérapie qui fait appel à de faibles doses de psychédéliques afin de détendre l'ego du patient sans l'anéantir.

Psychotomimétique: Nom d'une drogue dont les effets s'apparentent à la psychose. Le terme a été couramment employé

pour désigner le LSD et les substances de même nature lorsqu'ils ont été introduits en psychiatrie dans les années 1950. Les chercheurs pensaient que ces composés provoquaient des psychoses temporaires qui leur permettraient de mieux comprendre la nature de la maladie mentale; quant aux thérapeutes, ils considéraient les psychomimétiques comme un outil permettant d'accéder eux-mêmes et directement à l'expérience de folie de leurs patients.

Qualité noétique: Terme introduit par William James, un psychologue américain, pour désigner le fait que l'état mystique est perçu non seulement comme un sentiment, mais aussi comme un état de connaissance. Les sujets ayant vécu une expérience mystique éprouvent la ferme et durable conviction que des vérités importantes leur ont été révélées. La qualité noétique est, selon William James, l'un des quatre traits caractéristiques de l'expérience mystique, avec l'ineffabilité, l'instabilité et la passivité.

Questionnaire sur l'expérience mystique (Mystical Experience Questionnaire, MEQ): Enquête psychologique mise au point par Walter Pahnke et Bill Richards dans les années 1960 en vue d'établir si un sujet a vécu une expérience de type mystique au cours d'un essai faisant appel à une substance psychédélique. L'objectif est de mesurer, sur une échelle de un à cinq, sept attributs de l'expérience mystique: unité intérieure, unité extérieure, transcendance spatio-temporelle, ineffabilité et caractère paradoxal, expérience du sacré, qualité noétique, humeur positive intense. Plusieurs versions révisées de ce questionnaire ont depuis été développées.

Réseau du mode par défaut (MPD): Ensemble de structures cérébrales décrit pour la première fois en 2001 par le neuroscientifique Marcus Raichle, de l'Université de Washington. Le réseau du mode par défaut, appelé ainsi parce qu'il est le plus actif quand le cerveau est au repos, relie certaines parties du cortex cérébral à des structures du cerveau plus profondes et plus anciennes sur le plan de l'évolution, intervenant dans les émotions et la mémoire (les principales structures du MPD comprennent et associent le cortex cingulaire postérieur, le cortex préfrontal médian et l'hippocampe). Les études utilisant l'imagerie cérébrale donnent à penser que le MPD joue un rôle dans des activités «métacognitives» particulièrement complexes, telles que l'introspection, la projection mentale, le voyage dans le temps et la théorie de l'esprit, c'est-à-dire la capacité à reconnaître un état mental chez autrui. L'activité du MPD diminue durant les expériences psychédéliques; quand cette diminution se produit rapidement, les sujets font souvent état d'une dissolution de leur sens du moi.

Respiration holotropique: Exercice de respiration mis au point au milieu des années 1970 par le thérapeute psychédélique Stanislav Grof et sa femme, Christina, après que le LSD est devenu illégal. En respirant rapidement et en expirant profondément, au point de provoquer l'hyperventilation, il est possible d'entrer dans un état de conscience modifié sans l'utilisation de drogue. Cet état proche de la transe peut donner accès à l'inconscient. Le mot «holotropique» signifie «tendre vers la plénitude».

Set and setting: Conditions intérieures et extérieures dans lesquelles se déroule une expérience de drogue. *Set* désigne l'état

d'esprit et les attentes de la personne envers l'expérience, et *setting* correspond aux conditions extérieures dans lesquelles celle-ci se déroule. Tous deux sont particulièrement influents dans le cas des psychédéliques. Ces termes sont généralement attribués à Timothy Leary, mais le concept a été décrit et utilisé plus tôt par d'autres chercheurs, notamment par Al Hubbard.

Tryptamines: Classe de molécules organiques courantes dans la nature et nom de l'un des deux principaux types de composés psychédéliques, l'autre étant les phényléthylamines. Le LSD, la psilocybine et la DMT sont des tryptamines. Le neurotransmetteur sérotonine est également une tryptamine.

Valve de réduction: Terme employé par Aldous Huxley dans *The Doors of Perception* pour désigner le filtre mental, la soupape qui ne laisse passer qu'un «égouttement parcimonieux [du] genre de conscience» indispensable à notre survie. Selon lui, l'utilité des psychédéliques est d'ouvrir la soupape, pour nous donner ainsi accès à la plénitude de l'expérience et à l'universel «Esprit en Général».

Remerciements

Changer de perspective ou de sujet n'est jamais facile pour un auteur, et je ne me serais jamais lancé dans cette entreprise – pas plus que je n'en serais venu à bout – sans le soutien et les encouragements de mon entourage. Ann Godoff, mon éditrice depuis quarante ans, n'a pas cillé ni blêmi quand je lui ai annoncé mon intention d'écrire un livre sur les psychédéliques. Son enthousiasme et ses solides conseils rédactionnels tout au long de ce projet, notre huitième livre ensemble, ont été une bénédiction. Amanda Urban a aussi encouragé cette aventure à de nombreux égards; je lui suis infiniment redevable depuis le début de ma carrière. Merci également à leurs talentueuses équipes: Sarah Hutson, Casey Denis et Karen Mayer, chez Penguin; Liz Farrell, Maris Dyer, Daisy Meyrick, Molly Atlas et Ron Bernstein, chez ICM.

Il n'y a rien de tel, pour un journaliste, que de gagner sa vie en se plongeant, à l'âge adulte, dans de nouveaux sujets. Pourtant, cette formation continue ne pourrait avoir lieu sans la patience des personnes à qui nous demandons d'être nos professeurs. Je suis reconnaissant à tous ceux – scientifiques, volontaires, patients, thérapeutes, militants – qui ont supporté mes nombreuses interviews à rallonge et toutes mes questions bêtes. Je remercie tout particulièrement Bob Jesse, Roland Griffiths, Matthew Johnson, Mary Cosimano, Bill Richards, Katherine MacLean, Rick Doblin, Paul Stamets, James Fadiman, Stephen Ross, Tony Bossis, Jeffrey

Guss, George Goldsmith, Ekaterina Malievskaia, Charles Grob, Teri Krebs, Robin Carhart-Harris, David Nutt, David Nichols, George Sarlo, Vicky Dulai, Judson Brewer, Bia Labate, Gabor Maté, Lisa Callaghan et Andrew Weil. Toutes les personnes que j'ai interviewées ne sont pas citées ici, mais toutes ont été d'excellents professeurs: je vous suis profondément reconnaissant d'avoir si patiemment écouté mes questions et d'y avoir répondu avec tant de générosité. Plusieurs personnes ont pris des risques non négligeables en acceptant de me raconter leur histoire: je ne peux les remercier ici publiquement, mais je suis extrêmement redevable à tous les guides clandestins qui m'ont donné de leur temps, de leur vécu et de leur sagesse. Il est vraiment dommage que leur pratique de guérisseur soit (du moins pour l'instant) de l'ordre de la désobéissance civile.

J'ai passé une année agréable et productive comme chercheur invité à l'Institut Radcliffe d'études avancées, à Harvard, qui m'a permis d'étudier et de rédiger l'histoire de la recherche scientifique sur les psychédéliques à l'endroit même où s'est justement déroulé un chapitre crucial de cette histoire. L'Institut était un environnement idéal pour la mise en œuvre d'un projet qui aborde un si grand nombre de disciplines: j'étais à proximité immédiate d'un neurologue, d'un biologiste, d'un anthropologue et d'un journaliste d'investigation. Pendant mon séjour, j'ai eu la chance de travailler avec un étudiant de premier cycle, un assistant tenace qui m'a aidé à explorer les archives de Harvard et qui a déniché des perles rares les unes après les autres: merci, Teddy Delwiche. Je dois beaucoup à Ed Wasserman, doyen de la Faculté de journalisme à Berkeley, qui m'a permis de mettre mes cours entre parenthèses le temps de mon passage à Cambridge et de la rédaction de ce livre.

À Berkeley, Bridget Huber a fait un travail remarquable, d'abord comme assistante de recherche, puis comme responsable chargée de vérifier les informations: aucun de mes précédents livres n'est aussi minutieusement documenté, et c'est entièrement grâce à son application et à ses compétences. Plusieurs de mes collègues à Berkeley se sont révélés une mine d'informations inestimable sur les neurosciences et la psychologie: David Presti, Dacher Keltner et Alison Gopnik ont enrichi ce livre à plus d'égards qu'ils ne l'imaginent. David et sa conjointe, Kristi Panik, grâce à leur relecture du brouillon de mon chapitre sur les neurosciences, m'ont évité de faire toutes sortes d'erreurs (ils ne sont aucunement responsables de celles qui demeureront encore). Mark Edmundson m'a aidé de ses conseils essentiels au début du projet, de sorte à donner forme au récit. Comme toujours, Mark Danner m'a prêté son oreille attentive lors de nos promenades à Inspiration Point. Je suis particulièrement chanceux de compter parmi mes amis proches un rédacteur en chef aussi ingénieux et généreux que Gerry Marzorati; ses remarques sur le manuscrit se sont révélées inestimables et vous ont épargné, cher lecteur, la lecture de plusieurs milliers de mots superflus.

Ma première incursion sur le terrain des psychédéliques a eu lieu en 2015, à l'occasion d'un article pour le *New Yorker*, intitulé «*The Trip Treatment*»; merci à Alan Burdick, le brillant rédacteur en chef qui me l'a confié, et à David Remnick, qui l'a jugé publiable; cet article m'a ouvert de très nombreuses portes.

Pour leur aide cruciale dans mes recherches tout au long du projet, mais aussi pour leur indispensable bibliothèque en ligne, je remercie infiniment Earth et Fire, les responsables d'Erowid, la base de

données la plus riche qui soit sur les psychédéliques. N'hésitez pas à la consulter.

Je suis reconnaissant à mon cher ami Howard Sobel et à son collègue Marvin Putnam, chez Latham & Watkins, de leurs conseils juridiques avisés, utiles et rassurants. Je dors beaucoup mieux la nuit en sachant qu'ils sont là pour moi.

Un projet de livre ambitieux pèse toujours émotionnellement sur la famille, et celui-ci peut-être plus que les précédents. Isaac, pouvoir discuter avec toi de mes voyages vaut tout l'or du monde; je tire toujours de nos conversations des enseignements judicieux, utiles et inattendus. Ton soutien, ta curiosité et tes encouragements ont fait toute la différence.

Quand je me suis lancé dans ce long et étrange périple, Judith s'est demandé quelles en seraient les répercussions sur notre complicité, qui dure depuis plus de trente ans. Reviendrais-je changé de ce voyage? Après tout ce temps, je n'aurais jamais cru que quelque chose puisse nous rapprocher, mais nous y voilà. Merci de m'avoir poussé à m'aventurer sur des terres inconnues, merci pour tes questions et tes idées tout au long du projet, pour le travail minutieux de révision à chaque chapitre. Et surtout, merci de m'avoir accompagné tout au long de ce voyage.

Bibliographie

Bai, Yang, Laura A. Maruskin, Serena Chen, Amie M. Gordon, Jennifer E. Stellar, Galen D. McNeil, Kaiping Peng et Dacher Keltner, «Awe, the Diminished Self, and Collective Engagement: Universals and Cultural Variations in the Small Self», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 113, n° 2, 2017, p. 185-209, doi: 10.1037/pspa0000087.

Barrett, Frederick S., Hollis Robbins, David Smooke, Jenine L. Brown et Roland R. Griffiths, «Qualitative and Quantitative Features of Music Reported to Support Peak Mystical Experiences During Psychedelic Therapy Sessions», *Frontiers in Physiology*, n° 8, juillet 2017, p. 1-12, doi: 10.3389/fpsyg.2017.01238.

Beacon Health Options, «We Need to Talk About Suicide», 2017.

Belser, Alexander B., Gabrielle Agin-Liebes, T. Cody Swift, Sara Terrana, Neşe Devenot, Harris L. Friedman, Jeffrey Guss, Anthony Bossis et Stephen Ross, «Patient Experiences of Psilocybin-Assisted Psychotherapy: An Interpretative Phenomenological Analysis», *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 57, n° 4, 2017, p. 354-388, doi: 10.1177/0022167817706884.

Bogenschutz, Michael P., Alyssa A. Forcehimes, Jessica A. Pommy, Claire E. Wilcox, P. C. R. Barbosa et Rick J. Strassman, «Psilocybin-Assisted Treatment for Alcohol Dependence: A Proof-of-Concept Study», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 29, n° 3, 2015, p. 289-299, doi: 10.1177/0269881114565144.

Brewer, Judson, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*, New Haven (Conn.), Yale University Press, 2017.

Buckner, Randy L., Jessica R. Andrews-Hanna et Daniel L. Schacter, «The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1124, n° 1, 2008, p. 1-38, doi: 10.1196/annals.1440.011.

- Carbonaro, Theresa M., Matthew P. Bradstreet, Frederick S. Barrett, Katherine A. MacLean, Robert Jesse, Matthew W. Johnson et Roland R. Griffiths, «Survey Study of Challenging Experiences After Ingesting Psilocybin Mushrooms: Acute and Enduring Positive and Negative Consequences», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 30, n° 12, 2016, p. 1268-1278.
- Carhart-Harris, Robin L., *et al.*, «Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 109, n° 6, 2012, p. 2138-2143, doi: 10.1073/pnas.1119598109.
- Carhart-Harris, Robin L., *et al.*, «Psilocybin with Psychological Support for Treatment-Resistant Depression: An Open-Label Feasibility Study», *Lancet Psychiatry*, vol. 3, n° 7, 2016, p. 619-627, doi: 10.1016/S2215-0366(16)30065-7.
- Carhart-Harris, Robin L., Mendel Kaelen et David J. Nutt, «How Do Hallucinogens Work on the Brain?», *Psychologist*, vol. 27, n° 9, 2014, p. 662-665.
- Carhart-Harris, Robin L., Robert Leech, Peter J. Hellyer, Murray Shanahan, Amanda Feilding, Enzo Tagliazucchi, Dante R. Chialvo et David Nutt, «The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs», *Frontiers in Human Neuroscience*, n° 8, février 2014, p. 20, doi: 10.3389/fnhum.2014.00020.
- Cohen, Maimon M., Kurt Hirschhorn et William A. Frosch, «In Vivo and In Vitro Chromosomal Damage Induced by LSD-25», *New England Journal of Medicine*, vol. 277, n° 20, 1967, p. 1043-1049, doi: 10.1056/NEJM197107222850421.
- Cohen, Sidney, *The Beyond Within: The LSD Story*, New York, Atheneum, 1964.
- Cohen, Sidney, «A Classification of LSD Complications», *Psychosomatics*, vol. 7, n° 3, 1966, p. 182-186.
- Cohen, Sidney, «LSD and the Anguish of Dying», *Harper's Magazine*, septembre 1965, p. 69-78.
- Cohen, Sidney, «Lysergic Acid Diethylamide: Side Effects and Complications», *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 130, n° 1, 1960, p. 30-40.
- Cohen, Sidney et Keith S. Ditman, «Complications Associated with Lysergic Acid Diethylamide (LSD-25)», *Journal of the American Medical Association*, vol. 181, n° 2, 1962, p. 161-162.

- Cohen, Sidney et Keith S. Ditman, «Prolonged Adverse Reactions to Lysergic Acid Diethylamide», *Archives of General Psychiatry*, vol. 8, n° 5, 1963, p. 475-480.
- Cole, Jonathan O. et Martin M. Katz, «The Psychotomimetic Drugs: An Overview», *Journal of the American Medical Association*, vol. 187, n° 10, 1964, p. 758-761.
- Davis, Wade, *One River: Explorations and Discoveries in the Amazon Rain Forest*, New York, Simon & Schuster, 1996.
- Doblin, Rick, «Dr. Leary's Concord Prison Experiment: A 34-Year Follow-Up Study», *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. 30, n° 4, 1998, p. 419-426, doi: 10.1080/02791072.1998.10399715.
- Doblin, Rick, «Pahnke's "Good Friday Experiment": A Long-Term Follow-Up and Methodological Critique», *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 23, n° 1, 1991, p. 1-28, doi: 10.1177/0269881108094300.
- Dyck, Erika, *Psychedelic Psychiatry: LSD from Clinic to Campus*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 2008.
- Dyer, Adrian G., Jair E. Garcia, Mani Shrestha et Klaus Lunau, «Seeing in Colour: A Hundred Years of Studies on Bee Vision Since the Work of the Nobel Laureate Karl von Frisch», *Proceedings of the Royal Society of Victoria*, vol. 127, juillet 2015, p. 66-72, doi: 10.1071/RS15006.
- Eisner, Betty Grover, «Remembrances of LSD Therapy Past», 2002, www.maps.org/images/pdf/books/remembrances.pdf.
- Emerson, Ralph Waldo, *La Nature*, Paris, Allia, 2014.
- Epstein, Mark, *Pensées sans penseur. La psychologie bouddhique de l'esprit*, Paris, Albin Michel, 2015.
- Estrada, Alvaro, *María Sabina: Her Life and Chants*, Santa Barbara (Calif.), Ross-Erikson, 1981.
- Fadiman, James, *The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic and Sacred Journeys*, Rochester (Vt.), Park Street Press, 2011.
- Fahey, Todd Brendan, «The Original Captain Trips», *High Times*, novembre 1991.
- Frank, Adam, «Minding Matter», *Aeon*, mars 2017.
- Freud, Sigmund, *Le Malaise dans la civilisation*, Paris, Points, 2010.

Goldsmith, Neal, «A Conversation with George Greer and Myron Stolaroff», 2013, https://erowid.org/culture/characters/stolaroff_myron/stolaroff_myron_interview1.shtml.

Gonzales v. O Centro Espirita Beneficente Uniao do Vegetal, 546 U.S. 418, 2006.

Gopnik, Alison, *Le Béb  philosophe*, Paris, Le Pommier, 2012.

Greenfield, Robert, *Timothy Leary: A Biography*, Orlando (Flo.), Harcourt, 2006.

Griffiths, R. R., W. A. Richards, U. McCann et R. Jesse, «Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology*, vol. 187, n  3, 2006, p. 268-283, doi: 10.1007/s00213-006-0457-5.

Grinker, Roy R, «Bootlegged Ecstasy», *Journal of the American Medical Association*, vol. 187, n  10, 1964, p. 768.

Grinker, Roy R, «Lysergic Acid Diethylamide», *Archives of General Psychiatry*, vol. 8, n  5, 1963, p. 425, doi: 10.1056/NEJM196802222780806.

Grinspoon, Lester et James B. Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, New York, Basic Books, 1979.

Grob, Charles S., «Psychiatric Research with Hallucinogens: What Have We Learned?», *Yearbook for Ethnomedicine and the Study of Consciousness*, n  3, 1994, p. 91-112.

Grob, Charles S., Anthony P. Bossis et Roland R. Griffiths, «Use of the Classic Hallucinogen Psilocybin for Treatment of Existential Distress Associated with Cancer», dans *Psychological Aspects of Cancer: A Guide to Emotional and Psychological Consequences of Cancer, Their Causes and Their Management*, sous la direction de Brian I. Carr et Jennifer Steel, p. 291-308, New York, Springer, 2013, doi: 10.1007/978-1-4614-4866-2.

Grob, Charles S., Alicia L. Danforth, Gurpreet S. Chopra, Marycie Hagerty, Charles R. McKay, Adam L. Halberstadt et George R. Greer, «Pilot Study of Psilocybin Treatment for Anxiety in Patients with Advanced-Stage Cancer», *Archives of General Psychiatry*, vol. 68, n  1, 2011, p. 71-78, doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2010.116.

Grof, Stanislav, *LSD: Doorway to the Numinous: The Groundbreaking Psychedelic Research into Realms of the Human Unconscious*, Rochester (Vt.), Park Street Press, 2009.

Grof, Stanislav, *Royaumes de l'inconscient humain: la psychologie des profondeurs dévoilée par l'expérience LSD*, Monaco, Éditions du Rocher, 1983.

Hertzberg, Hendrik, «Moon Shots (3 of 3): Lunar Epiphanies», *New Yorker*, août 2008.

Hoffman, Jan, «A Dose of a Hallucinogen from a “Magic Mushroom”, and Then Lasting Peace», *New York Times*, 1^{er} décembre 2016.

Hofmann, Albert, *LSD, mon enfant terrible*, Paris, L'Esprit frappeur, 2003.

Huxley, Aldous, *Moksha. Expériences visionnaires et psychédéliques*, Paris, Éditions du Lézard, 1998.

Huxley, Aldous, *La Philosophie éternelle*, Paris, Points, 1977.

Huxley, Aldous, *Les Portes de la perception*, Paris, 10/18, 2001.

Isaacson, Walter, *Steve Jobs*, Paris, JC Lattès, 2011.

James, William, *L'Expérience religieuse. Essai de psychologie descriptive*, [livre numérique], BnF-Partenariats, Collection XIX, 2016.

Johansen, Pål-Ørjan et Teri Suzanne Krebs, «Psychedelics Not Linked to Mental Health Problems or Suicidal Behavior: A Population Study», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 29, n° 3, 2015, p. 270-279, doi: 10.1177/0269881114568039.

Johnson, Matthew W., Albert Garcia-Romeu, Mary P. Cosimano et Roland R. Griffiths, «Pilot Study of the 5-HT_{2A}R Agonist Psilocybin in the Treatment of Tobacco Addiction», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 28, n° 11, 2014, p. 983-992, doi: 10.1177/0269881114548296.

Kaelen, Mendel, *The Psychological and Human Brain Effects of Music in Combination with Psychedelic Drugs*, thèse de doctorat, Imperial College London, 2017.

Kessler, David A., *Capture: Unraveling the Mystery of Mental Suffering*, New York, Harper Wave, 2016.

Killingsworth, Matthew A. et Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», *Science*, vol. 330, n° 6006, 2010, p. 932, doi: 10.1126/science.1192439.

Kleber, Herbert D., «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology*, n° 187, 2006, p. 291-292.

Krebs, Teri S. et Pål-Ørjan Johansen, «Lysergic Acid Diethylamide (LSD) for Alcoholism: Meta-analysis of Randomized Controlled Trials», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 26, n° 7, 2012, p. 994-1002, doi: 10.1177/0269881112439253.

Kupferschmidt, Kai, «High Hopes», *Science*, vol. 345, n° 6192, 2014.

Langlitz, Nicolas, *Neuropsychedelica: The Revival of Hallucinogen Research Since the Decade of the Brain*, Berkeley, University of California Press, 2013.

Lattin, Don, *The Harvard Psychedelic Club: How Timothy Leary, Ram Dass, Huston Smith, and Andrew Weil Killed the Fifties and Ushered in a New Age for America*, New York, HarperCollins, 2010.

Leary, Timothy, *High Priest*, Berkeley (Calif.), Ronin, 1995.

Leary, Timothy, *Mémoires acides*, Paris, Robert Laffont, 1984.

Leary, Timothy et Richard Alpert, «Letter from Alpert, Leary», *Harvard Crimson*, 1962.

Leary, Timothy et James Penner, *Timothy Leary, The Harvard Years: Early Writings on LSD and Psilocybin with Richard Alpert, Huston Smith, Ralph Metzler, and Others*, Rochester (Vt.), Park Street Press, 2014.

Leary, Timothy, Robert Anton Wilson, George A. Koopman et Daniel Gilbertson, *Neuropolitics: The Sociobiology of Human Metamorphosis*, Los Angeles, Starseed/Peace Press, 1977.

Lee, Martin A. et Bruce Shlain, *LSD et CIA: quand l'Amérique était sous acide*, Paris, Éditions du Lézard, 1998.

Lieberman, Jeffrey A, *Shrinks: The Untold Story of Psychiatry*, New York, Little, Brown & Cie, 2015.

Lucas, Christopher G., Sophie Bridgers, Thomas L. Griffiths et Alison Gopnik, «When Children Are Better (or at Least More Open-Minded) Learners Than

Adults: Developmental Differences in Learning the Forms of Causal Relationships», *Cognition*, vol. 131, n° 2, 2014, p. 284-299, doi: 10.1016/j.cognition.2013.12.010.

MacLean, Katherine A., Matthew W. Johnson et Roland R. Griffiths, «Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Increases in the Personality Domain of Openness», *Journal of Psychopharmacology*, vol. 25, n° 11, 2011, p. 1453-1461, doi: 10.1177/0269881111420188.

Markoff, John, *What the Dormouse Said: How the Sixties Counterculture Shaped the Personal Computer Industry*, New York, Penguin, 2005.

McHugh, Paul, critique de *The Harvard Psychedelic Club*, de Don Lattin, *Commentary*, avril 2010.

McKenna, Terence, *La Nourriture des dieux. En quête de l'arbre de la connaissance originelle*, Genève, Georg Éditeur, 1999.

Moore, Gerald et Larry Schiller, «The Exploding Threat of the Mind Drug That Got out of Control», *Life*, 25 mars 1966.

Moreno, Francisco A., Christopher B. Wiegand, E. Keolani Taitano et Pedro L. Delgado, «Safety, Tolerability, and Efficacy of Psilocybin in 9 Patients with Obsessive- Compulsive Disorder», *Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 67, n° 11, 2006, p. 1735-1740, doi: 10.4088/JCP.v67n1110.

Nagel, Thomas, «Quel effet cela fait, d'être une chauve-souris?», dans *Questions mortelles*, Paris, PUF, 1984.

Nichols, David E., «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology*, vol. 187, n° 3, 2006, p. 284-286, doi: 10.1007/s00213-006-0457-5.

Nichols, David E., «LSD: Cultural Revolution and Medical Advances», *Chemistry World*, vol. 3, n° 1, 2006, p. 30-34.

Nichols, David E., «Psychedelics», *Pharmacological Reviews*, vol. 68, n° 2, 2016, p. 264-355.

Nour, Matthew M., Lisa Evans et Robin L. Carhart-Harris, «Psychedelics, Personality and Political Perspectives», *Journal of Psychoactive Drugs*, 2017, p. 1-10.

Novak, Steven J., «LSD Before Leary: Sidney Cohen's Critique of 1950s Psychedelic Drug Research», *History of Science Society*, vol. 88, n° 1, 1997, p. 87-110.

Nutt, David, «A Brave New World for Psychology?», *Psychologist*, vol. 27, n° 9, 2014, p. 658-660, doi: 10.1097/NMD.000000000000113.

Nutt, David, *Drugs Without the Hot Air: Minimising the Harms of Legal and Illegal Drugs*, Cambridge (R.-U.), UIT Cambridge, 2012.

Osmond, Humphry, «On Being Mad», *Saskatchewan Psychiatric Services Journal*, vol. 1, n° 2, 1952.

Osmond, Humphry, «A Review of the Clinical Effects of Psychotomimetic Agents», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 66, n° 1, 1957, p. 418-434.

Pahnke, Walter, «The Psychedelic Mystical Experience in the Human Encounter with Death», *Harvard Theological Review*, vol. 62, n° 1, 1969, p. 1-22.

«Pass It On»: *The Story of Bill Wilson and How the A.A. Message Reached the World*, New York, Alcoholics Anonymous World Services, 1984.

Petri, G., P. Expert, F. Turkheimer, R. Carhart-Harris, D. Nutt, P. J. Hellyer et F. Vaccarino, «Homological Scaffolds of Brain Functional Networks», *Journal of the Royal Society Interface*, vol. 11, n° 101, 2014.

Piff, Paul K., Pia Dietze, Matthew Feinberg, Daniel M. Stancato et Dacher Keltner, «Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 108, n° 6, 2015, p. 883-899, doi: 10.1037/pspi0000018.

Pollan, Michael, «The Trip Treatment», *The New Yorker*, 9 février 2015.

Preller, Katrin H., Marcus Herdener, Thomas Pokorny, Amanda Planzer, Rainer Krahenmann, Philipp Stämpfli, Matthias E. Liechti, Erich Seifritz et Franz X. Vollenweider, «The Fabric of Meaning and Subjective Effects in LSD-induced States Depend on Serotonin 2A Receptor Activation», *Current Biology*, vol. 27, n° 3, 2017, p. 451-457.

Presti, David et Jerome Beck, «Strychnine and Other Enduring Myths: Expert and User Folklore Surrounding LSD», dans *Psychoactive Sacramentals: Essays on Entheogens and Religion*, sous la direction de Thomas B. Roberts, p. 125-135, San Francisco, Council on Spiritual Practices, 2001.

Raichle, Marcus E., «The Brain's Dark Energy», *Scientific American*, vol. 302, n° 3, 2010, p. 44-49, doi: 10.1038/scientificamerican0310-44.

Raichle, Marcus E., Ann Mary MacLeod, Abraham Z. Snyder, William J. Powers, Debra A. Gusnard et Gordon L. Shulman, «A Default Mode of Brain Function», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 98, n° 2, 2001, p. 676-682, doi: 10.1073/pnas.98.2.676.

R. C., «B.C.'s Acid Flashback», *Vancouver Sun*, 8 décembre 2001.

Richards, William, Stanislav Grof, Louis Goodman et Albert Kurland, «LSD-Assisted Psychotherapy and the Human Encounter with Death», *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 4, n° 2, 1972, p. 121-150.

Russell, Bertrand, «How to Grow Old», dans *Portraits from Memory, and Other Essays*, New York, Simon and Schuster, 1956, p. 50-53.

Samorini, Giorgio, *Animals and Psychedelics: The Natural World and the Instinct to Alter Consciousness*, Rochester (Vt.), Park Street Press, 2002.

Schuster, Charles R., «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance», *Psychopharmacology*, vol. 187, n° 3, 2006, p. 289-290, doi: 10.1007/s00213-006-0457-5.

Schwartz, Casey, «Molly at the Marriott: Inside America's Premier Psychedelics Conference», *New York Times*, 6 mai 2017.

Siff, Stephen, *Acid Hype: American News Media and the Psychedelic Experience*, Urbana, University of Illinois Press, 2015.

Simard, Suzanne W., David A. Perry, Melanie D. Jones, David D. Myrold, Daniel M. Durall et Randy Molina, «Net Transfer of Carbon Between Ectomycorrhizal Tree Species in the Field», *Nature*, vol. 388, 1997, p. 579-582.

Smith, Huston. *Cleansing the Doors of Perception: The Religious Significance of Entheogenic Plants and Chemicals*, New York, Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2000.

Smith, Huston, *The Huston Smith Reader*, sous la direction de Jeffery Paine, Berkeley, University of California Press, 2012.

Smith, Robert Ellis, «Psychologists Disagree on Psilocybin Research», *Harvard Crimson*, 15 mars 1962.

Solomon, Andrew, *Le Diable intérieur. Anatomie de la dépression*, Paris, Albin Michel, 2002.

Sous-commission du Sénat des États-Unis sur la réorganisation exécutive de la Commission sur les opérations gouvernementales, Audition sur l'organisation et la coordination de la recherche fédérale sur les drogues et des programmes réglementaire: LSD, 89^e Congrès, 2^e session, 24-26 mai 1966.

Srinivasan, Mandyam V., «Honey Bees as a Model for Vision, Perception, and Cognition», *Annual Review of Entomology*, vol. 55, n° 1, 2010, p. 267-284, doi: 10.1146/annurev.ento.010908.164537.

Stamets, Paul, *Psilocybin Mushrooms of the World*, Berkeley (Calif.), Ten Speed Press, 1996.

Stevens, Jay, *Storming Heaven: LSD and the American Dream*, New York, Grove Press, 1987.

Stolaroff, Myron J., *The Secret Chief Revealed*, Sarasota (Flo.), Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, 2004.

Strauss, Neil, *Everyone Loves You When You're Dead: Journeys into Fame and Madness*, [livre numérique], 2011.

Sullivan, Walter, «The Einstein Papers. A Man of Many Parts», *New York Times*, 29 mars 1972.

Sutton, Gregory P., Dominic Clarke, Erica L. Morley et Daniel Robert, «Mechanosensory Hairs in Bumblebees (*Bombus terrestris*) Detect Weak Electric Fields», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 113, n° 26, 2016, p. 7261-7265, doi: 10.1073/pnas.1601624113.

Tennyson, Alfred, «Luminous Sleep», *The Spectator*, 1^{er} août 1903.

Tierney, John, «Hallucinogens Have Doctors Tuning In Again», *New York Times*, 12 avril 2010.

Vollenweider, Franz X. et Michael Kometer, «The Neurobiology of Psychedelic Drugs: Implications for the Treatment of Mood Disorders», *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 11, n° 9, 2010, p. 642-651, doi: 10.1038/nrn2884.

Vollenweider, Franz X., Margreet F. I. Vollenweider-Scherpenhuyzen, Andreas Bähler, Helen Vogel et Daniel Hell, «Psilocybin Induces Schizophrenia-Like Psychosis in Humans via a Serotonin-2 Agonist Action», *NeuroReport*, vol. 9, n° 17, 1998, p. 3897-3902, doi: 10.1097/00001756-199812010-00024.

- Wasson, R. Gordon, «Drugs: The Sacred Mushroom», *New York Times*, 26 septembre 1970.
- Wasson, R. Gordon, «Seeking the Magic Mushroom», *Life*, 13 mai 1957, p. 100-120.
- Wasson, R. Gordon, Albert Hofmann et Carl A. P. Ruck, *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*, Berkeley (Calif.), North Atlantic Books, 2008.
- Wasson, Valentina Pavlovna et R. Gordon Wasson, *Mushrooms, Russia, and History*, vol. 2, New York, Pantheon Books, 1957.
- Watts, Rosalind, Camilla Day, Jacob Krzanowski, David Nutt et Robin Carhart-Harris, «Patients' Accounts of Increased "Connectedness" and "Acceptance" After Psilocybin for Treatment-Resistant Depression», *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 57, n° 5, 2017, p. 520-564, doi: 10.1177/0022167817709585.
- Weil, Andrew T., «The Strange Case of the Harvard Drug Scandal», *Look*, novembre 1963.
- Whitman, Walt, *Feuilles d'herbe*, Paris, Gallimard, 2002.
- Wit, Harriet de, «Towards a Science of Spiritual Experience», *Psychopharmacology*, vol. 187, n° 3, 2006, p. 267, doi: 10.1007/s00213-006-0462-8.
- Wulf, Andrea, *L'Invention de la nature. Les aventures d'Alexander von Humboldt*, Paris, Les Éditions Noir sur Blanc, 2017.

PROLOGUE

UNE NOUVELLE PERSPECTIVE

1. Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*.
2. Wasson et Wasson, *Mushrooms, Russia, and History*, vol. 2.
3. Wasson, «Seeking the Magic Mushroom».
4. Cohen, Hirschhorn et Forsch, «In Vivo and In Vitro Chromosomal Damage Induced by LSD-25».
5. Tierney, «Hallucinogens Have Doctors Tuning In Again».
6. Griffiths *et al.*, «Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance».
7. Johansen et Krebs, «Psychedelics Not Linked to Mental Health Problems or Suicidal Behavior».
8. Correspondance privée avec Matthew W. Johnson, Ph. D.
9. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 1-2.

CHAPITRE 1

RENAISSANCE

1. Langlitz, *Neuropsychodelia*, p. 24-26.
2. Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*.
3. *Ibid.*
4. *Ibid.*
5. *Ibid.*
6. Cité dans Nichols, «LSD».
7. Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*.
8. Jonathan Ott, dans sa préface à *ibid.*
9. Langlitz, *Neuropsychodelia*, p. 25-26.

10. Gonzales v. *O Centro Espirita Beneficente União do Vegetal*.
11. Kleber, «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences», p. 292.
12. Schuster, «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences», p. 289.
13. Nichols, «Commentary On: Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences», p. 284.
14. Wit, «Towards a Science of Spiritual Experience».
15. James, *L'Expérience religieuse*.
16. *Ibid.*
17. Voir, par exemple, Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 192.
18. Il est possible de consulter la thèse de Walter Pahnke, *Drugs and Mysticism: An Analysis of the Relationship Between Psychedelic Drugs and the Mystical Consciousness*, en pdf à l'adresse suivante:
www.maps.org/images/pdf/books/pahnke/walter_pahnke_drugs_and_mysticism.pdf.
19. Huston Smith, *Huston Smith Reader*, p. 73.
20. Doblin, «Pahnke's "Good Friday Experiment"».
21. Doblin, «Dr. Leary's Concord Prison Experiment».
22. Cité dans Nutt, «Brave New World for Psychology?», p. 658.
23. Grob *et al.*, «Pilot Study of Psilocybin Treatment for Anxiety in Patients with Advanced-Stage Cancer».
24. Divers documents déclassifiés de la CIA à propos du projet Artichoke peuvent être consultés à l'adresse suivante:
www.paperlessarchives.com/FreeTitles/ARTICHOKECIAFiles.pdf.
25. James, *L'Expérience religieuse*.
26. *Ibid.*
27. *Ibid.*
28. *Ibid.*
29. *Ibid.*
30. *Ibid.*
31. MacLean *et al.*, «Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Increases in the Personality Domain of Openness».
32. McHugh, critique de *The Harvard Psychedelic Club*, de Don Lattin.
33. James, *L'Expérience religieuse*.

34. *Ibid.*
35. *Ibid.*
36. *Ibid.*
37. *Ibid.*
38. Johnson *et al.*, «Pilot Study of the 5-HTA2R Agonist Psilocybin in the Treatment of Tobacco Addiction».

CHAPITRE 2

HISTOIRE NATURELLE. LA TOUTE-PUISSANCE DU CHAMPIGNON

1. Simard *et al.*, «Net Transfer of Carbon Between Ectomycorrhizal Tree Species in the Field».
2. Stamets, *Psilocybin Mushrooms of the World*, p. 11.
3. *Ibid.*, p. 16.
4. *Ibid.*, p. 30-32.
5. *Ibid.*, p. 53.
6. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
7. Siff, *Acid Hype*, p. 93.
8. *Ibid.*, p. 80.
9. *Ibid.*, p. 73.
10. *Ibid.*
11. Toutes les citations figurent dans Wasson, «Seeking the Magic Mushroom».
12. Wasson et Wasson, *Mushrooms, Russia, and History*, p. 223.
13. Davis, *One River*, p. 95.
14. Siff, *Acid Hype*, p. 69.
15. Wasson, Hofmann et Ruck, *Road to Eleusis*, p. 33.
16. Wasson, «Seeking the Magic Mushroom».
17. Estrada, *María Sabina*, p. 73.
18. Letcher, *Shroom*, p. 104.
19. Sif, *Acid Hype*, p. 80.
20. *Ibid.*, p. 83.
21. *Ibid.*, p. 74.
22. Hofmann, *LSD, mon enfant terrible*.
23. *Ibid.*

24. *Ibid.*
25. Wasson, «Drugs», p. 21.
26. Estrada, *María Sabina*, p. 90-91.
27. La vidéo, sous le titre *The Stoned Ape Theory*, de Terence McKenna, peut être consultée sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=hOtLJwK7kdk.
28. McKenna, *La Nourriture des dieux*, p. 26.
29. *Ibid.*, p. 25.
30. Voir l'intervention de McKenna sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=hOtLJwK7kdk.
31. Samorini, *Animals and Psychedelics*, p. 84-88.
32. Wulf, *L'Invention de la nature*.
33. *Ibid.*
34. *Ibid.*
35. Emerson, *La Nature*.
36. James, *L'Expérience religieuse*.
37. Huston Smith, *Cleansing the Doors of Perception*, p. 76.
38. James, *L'Expérience religieuse*.

CHAPITRE 3

HISTOIRE. LA PREMIÈRE VAGUE

1. Leary, *Mémoires acides*, p. 232-242.
2. Greenfield, *Timothy Leary*, p. 267-272.
3. Leary, *Mémoires acides*, p. 251-252
4. Novak, «LSD Before Leary», p. 91.
5. Osmond, «On Being Mad».
- 6 Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 17.
7. *Ibid.*
8. Pour un excellent aperçu de la contribution de ces travaux à l'essor de la neurochimie, voir Nichols, «Psychedelics», p. 267.
9. Weyburn serait bientôt l'un des plus important centres de recherche sur les psychédéliques au monde. Dick, *Psychedelic Psychiatry*, p. 26-28.
10. Pour une discussion sur cet article, voir *ibid.*, p. 31-33.
11. *Ibid.*, p. 40-42.
12. *Ibid.*, p. 58-59.

13. *Ibid.*, p. 59.
14. *Ibid.*, p. 71.
15. *Ibid.*, p. 73.
16. Voir Novak, «LSD Before Leary», p. 97, et l'ouvrage anonyme, *Pass It On*, Kindle Edition n° 5372.
17. Eisner, «Remembrances of LSD Therapy Past», p. 14, 26-45; Novak, «LSD Before Leary», p. 97.
18. Novak, «LSD Before Leary», p. 88-89.
19. *Ibid.*, p. 92.
20. *Ibid.*
21. Betty Grover Eisner, brouillon de «Sidney Cohen, M.D: A Remembrance», boîte 7, dossier 3, Betty Grover Eisner Papers, Stanford University Department of Special Collections and University Archives.
22. Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 7.
23. Pour un exposé détaillé de ses travaux, voir Grof, *LSD*.
24. Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 208.
25. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
26. Siff, *Acid Hype*, p. 100.
27. Stevens, *Storming Heaven*, p. 64.
28. Siff, *Acid Hype*, p. 100.
29. *Ibid.*
30. Novak, «LSD Before Leary», p. 103.
31. *Ibid.*
32. *Ibid.*, p. 99.
33. *Ibid.*, p. 99-101.
34. *Ibid.*, p. 100.
35. Cohen, *The Beyond Within*, p.182.
36. *Ibid.*
37. Cohen, «LSD and the Anguish of Dying», p. 71.
38. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 1.
39. Huxley, *Moksha*.
40. Huxley, *Les Portes de la perception*, p. 41
41. *Ibid.*, p. 20.
42. *Ibid.*, p. 21.
43. *Ibid.*, p. 27.

44. *Ibid.*, p. 20.
45. Huxley, *La Philosophie éternelle*.
46. Novak, «LSD Before Leary», p. 93.
47. *Ibid.*, p. 95.
48. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 1-2.
49. *Ibid.*, p. 2.
50. Osmond, «A Review of the Clinical Effects of Psychotomimetic Agents», p. 429.
51. Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 194-195.
52. Le dossier du FBI de Hubbard est disponible sur le site Internet Archive: archive.org/details/AlHubbard.
53. Fahey, «Original Captain Trips».
54. Ces éléments contradictoires sont tirés de Lee et Shlain, *LSD et CIA*, et Fahey, «Original Captain Trips».
55. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
56. *Ibid.*
57. *Ibid.*
58. Fahey, «Original Captain Trips».
59. *Ibid.*
60. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
61. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 93.
62. R. C., «B.C.'s Acid Flashback».
63. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
64. Stevens, *Storming Heaven*, p. 175.
65. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
66. *Ibid.*
67. Stevens, *Storming Heaven*, p. 56.
68. *Ibid.*
69. *Ibid.*, p. 57.
70. Eisner, «Remembrances of LSD Therapy Past», p. 10.
71. *Ibid.*, p. 57.
72. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 97-98.
73. Markoff, *What the Dormouse Said*, p. xix.
74. Isaacson, *Steve Jobs*, p. 172-173.
75. Goldsmith, «A Conversation with George Greer and Myron Stolaroff».
76. Fahey, «Original Captain Trips».
77. Markoff, *What the Dormouse Said*, p. 58.

78. Stevens, *Storming Heaven*, p. 178.
79. Fadiman, *The Psychedelic Explorer's Guide*, p. 185.
80. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
81. Fahey, «Original Captain Trips».
82. *Ibid.*
83. Leary, *Mémoires acides*.
84. *Ibid.*, p. 33.
85. Leary, *High Priest*, p. 285.
86. Cette description du cours se trouve dans la collection Leary de la New York Public Library archives.nypl.org/mss/18400#detailed.
87. Stevens, *Storming Heaven*, p. 135.
88. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
89. Doblin, «Dr. Leary's Concord Prison Experiment».
90. Cohen, *The Beyond Within*, p. 224.
91. Lattin, *Harvard Psychedelic Club*, p. 74.
92. Leary et al. *Neuropolitics*, p. 3.
93. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
94. Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 86.
95. «Some Social Reactions to the Psilocybin Research Project», 8 octobre 1961.
96. Note de McClelland à Metzner, 19 décembre 1962.
97. Lattin, *Harvard Psychedelic Club*, p. 89.
98. Robert Ellis Smith, «Psychologists Disagree on Psilocybin Research».
99. Lattin, *Harvard Psychedelic Club*, p. 91.
100. Grinspoon et Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, p. 66.
101. Leary et Alpert, «Lettre de Alpert, Leary».
102. *Ibid.*
103. Stevens, *Storming Heaven*, p. 189.
104. *Ibid.*, p. 190.
105. Eisner, «Remembrances of LSD Therapy Past», p. 145.
106. Dyck, *Psychedelic Psychiatry*, p. 132.
107. *Ibid.* p. 108.
108. Stevens, *Storming Heaven*, p. 191.
109. Leary, *High Priest*, p. 132.
110. Fahey, «Original Captain Trips».
111. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
112. Fahey, «Original Captain Trips».

113. Stevens, *Storming Heaven*, p. 191.
114. Weil, «Strange Case of the Harvard Drug Scandal».
115. Lattin, *Harvard Psychedelic Club*, p. 94.
116. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
117. Weil, «Strange Case of the Harvard Drug Scandal».
118. Strauss, *Everyone Loves You When You're Dead*, Edition Kindle n° 352.
119. Cette citation apparaît dans une vidéo réalisée par Retro Report, disponible à www.retroreport.org/video/the-long-strange-trip-of-ld/.
120. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
121. Grob, «Psychiatric Research with Hallucinogens».
122. Grinker, «Lysergic Acid Diethylamide».
123. Grinker, «Bootlegged Ecstasy».
124. Cole et Katz, «Psychotomimetic Drugs», p. 758.
125. Eisner, «Remembrances of LSD Therapy Past», p. 112.
126. Presti et Beck, «Strychnine and Other Enduring Myths», p.130-131.
127. Cohen, «Lysergic Acid Diethylamide».
128. Cohen et Ditman, «Complications Associated with Lysergic Acid Diethylamide (LSD-25)», p. 162.
129. Cohen et Ditman, «Prolonged Adverse Reactions to Lysergic Acid Diethylamide».
130. Cohen, «Classification of LSD Complications».
131. Moore et Schiller, «Exploding Threat of the Mind Drug That Got out of Control».
132. Novak, «LSD Before Leary», p. 109.
133. Lee et Shlain, *LSD et CIA*.
134. Fadiman, *Psychedelic Explorer's Guide*, p. 186.
135. Cette vidéo est disponible sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=rjylxvQqmoU.
136. Fahey, «Original Captain Trips».

CHAPITRE 4

JOURNAL DE BORD. VOYAGES DANS LA CLANDESTINITÉ

1. Cité dans Epstein, *Pensées sans penseur. La psychologie bouddhique de l'esprit*.
2. Stolaroff, *Secret Chief Revealed*, p. 28, 59.

3. *Ibid.*, p. 36.
4. *Ibid.*, p. 61.
5. *Ibid.*, p. 50.
6. Barrett *et al.*, «Qualitative and Quantitative Features of Music Reported to Support Peak Mystical Experiences During Psychedelic Therapy Sessions».
7. James, *L'Expérience religieuse*.
8. Huxley, *Les Portes de la perception*, p. 66.
9. *Ibid.*, p. 28.
10. *Ibid.*, p. 69.
11. *Ibid.*, p. 42.
12. Emerson, *La Nature*.
13. Whitman, *Feuilles d'herbe*.
14. Tennyson, «Luminous Sleep».
15. Cité dans James, *L'Expérience religieuse*.

CHAPITRE 5

NEUROSCIENCES. LE CERVEAU SOUS L'EMPRISE DE SUBSTANCES PSYCHÉDÉLIQUES

1. Pour en savoir plus, voir l'exposé de David Nichols intitulé «DMT and the Pineal Gland: Facts vs. Fantasy», www.youtube.com/watch?v=YeeqHUiC8Io.
2. Vollenweider *et al.*, «Psilocybin Induces Schizophrenia-Like Psychosis in Humans via a Serotonin-2 Agonist Action».
3. Freud, *Malaise dans la civilisation*, p. 6.
4. Nagel, «Quel effet cela fait, d'être une chauve-souris?».
5. Frank, «Minding Matter».
6. Raichle *et al.*, «Default Mode of Brain Function».
7. Raichle, «Brain's Dark Energy».
8. Brewer, *Craving Mind*, p. 46.
9. Killingsworth et Gilbert, «Wandering Mind Is an Unhappy Mind».
10. Carhart-Harris *et al.*, «Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin».
11. Srinivasan, «Honey Bees as a Model for Vision, Perception, and Cognition»; Dyer *et al.*, «Seeing in Colour».

12. Sutton *et al.*, «Mechanosensory Hairs in Bumblebees (*Bombus terrestris*) Detect Weak Electric Fields».
13. Kaelen, «Psychological and Human Brain Effects of Music in Combination with Psychedelic Drugs».
14. Carhart-Harris *et al.*, «Entropic Brain».
15. Carhart-Harris, Kaelen et Nutt, «How Do Hallucinogens Work on the Brain?».
16. Petri *et al.*, «Homological Scaffolds of Brain Functional Networks».
17. Gopnik, *Le Bébé philosophe*.
18. Lucas *et al.*, «When Children Are Better (or at Least More Open-Minded) Learners Than Adults».

CHAPITRE 6

LE TRAITEMENT PLANANT. PSYCHÉDÉLIQUES ET PSYCHOTHÉRAPIE

1. Kupferschmidt, «High Hopes», p. 23.
2. Grob, «Psychiatric Research with Hallucinogens».
3. Beacon Health Options, «We Need to Talk About Suicide», p. 10.
4. Solomon, *Le Diable intérieur*.
5. Cohen, «LSD and the Anguish of Dying».
6. Richards *et al.*, «LSD-Assisted Psychotherapy and the Human Encounter with Death».
7. Grob, Bossis et Griffiths, «Use of the Classic Hallucinogen Psilocybin for Treatment of Existential Distress Associated with Cancer», p. 303.
8. Hoffman, «Dose of a Hallucinogen from a “Magic Mushroom”, and Then Lasting Peace».
9. Belser *et al.*, «Patient Experiences of Psilocybin-Assisted Psychotherapy: An Interpretative Phenomenological Analysis».
10. Russell, «How to Grow Old».
11. Hertzberg, «Moon Shots (3 of 3)».
12. Johnson *et al.*, «Pilot Study of the 5-HT_{2A}R Agonist Psilocybin in the Treatment of Tobacco Addiction».
13. Correspondance privée avec Draulio Araujo, chercheur en neurosciences.
14. Krebs et Johansen, «Lysergic Acid Diethylamide (LSD) for Alcoholism».
15. *Ibid.*

16. Bogenschutz *et al.*, «Psilocybin-Assisted Treatment for Alcohol Dependence».
17. Piff *et al.*, «Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior».
18. Bai *et al.*, «Awe, the Diminished Self, and Collective Engagement».
19. Carhart-Harris *et al.*, «Psilocybin with Psychological Support for Treatment-Resistant Depression».
20. Watts *et al.*, «Patients' Accounts of Increased "Connectedness" and "Acceptance" After Psilocybin for Treatment-Resistant Depression».
21. *Ibid.*
22. Le récit complet d'Ian Rouiller peut être consulté, en anglais, à l'adresse suivante: <http://inandthrough.blogspot.com/2016/08/psilocybin-trial-diary-one-year-on.html>.
23. Moreno *et al.*, «Safety, Tolerability, and Efficacy of Psilocybin in 9 Patients with Obsessive-Compulsive Disorder».
24. Solomon, *Le Diable intérieur*.
25. Kessler, *Capture*, p. 8-9.
26. Vollenweider et Kometer, «Neurobiology of Psychedelic Drugs».
27. Une retranscription partielle peut être consultée sur BrainPickings: www.brainpickings.org/2012/09/12/this-is-water-david-foster-wallace/.
28. Brewer, *Craving Mind*, p. 115.

ÉPILOGUE

ÉLOGE DE LA DIVERSITÉ NEURONALE

1. Schwartz, «Molly at the Marriott».
2. L'exposé est disponible sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=oZ_v3QFQDE.
3. Voir sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=NhlTrDIOcrQ&feature=share.



Connaissez-vous le potentiel thérapeutique des drogues psychédéliques ? Savez-vous qu'elles représentent un véritable espoir pour de nombreuses personnes ? Le LSD et la psilocybine, composé psychoactif des champignons dits « magiques », font depuis quelques années leur grand retour en recherche clinique. Les perspectives qu'ils ouvrent sont extraordinaires.

Ces substances révèlent les mécanismes de notre conscience grâce auxquels nous donnons du sens à notre vie et appréhendons les autres et le monde. Elles permettent le traitement de la dépression, des dépendances à l'alcool et au tabac, ou encore de notre anxiété à l'approche de la mort. Le tout dans des temps courts et avec un taux de réussite record.

Afin de comprendre la réalité de cette révolution en cours, le journaliste Michael Pollan a mené l'enquête, à la première personne. Au fil de ses rencontres avec des patients, des chamans modernes et la nouvelle génération de scientifiques qui cartographient le cerveau, nous le suivons dans des lieux où il ne s'était jamais aventuré, parfois même jusqu'au plus profond de lui-même.

Cet ouvrage nous livre ce à quoi pourrait ressembler l'avenir de la médecine.

MICHAEL POLLAN est auteur, journaliste scientifique au *New York Times* et professeur à l'École de journalisme de Berkeley (Californie). Il a reçu de nombreux prix et signé plusieurs best-sellers, dont certains ont été adaptés pour la télévision. Traduit en 16 langues, *Voyage aux confins de l'esprit* s'est vendu à près de 400 000 exemplaires aux États-Unis.

